

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和5年

12月4日(月)

きょうのもりつけ



きゅうにゅう
牛乳

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう きりほし だいこん はなし きりほし だいこん だいこん
今日は“切干し大根”のお話です。切干し大根は、大根
ほそ き てんぴ ほ かんそう しょくざい
を細く切り、天日で干して乾燥させた食材です。かつては、
にほん ぶゆ しょくたく た もの
日本の冬の食卓になくってはならない食べ物でした。という
のも、1本500～600g位の大根を天日で干すとわず
か50gになってしまいます。つまりそれだけ切干し大根
には栄養がギュッと凝縮されているということなので
す。特にビタミンやカルシウム、鉄などのミネラル、食物
せんいが豊富です。今日は切干し大根と大根を使った“ダ
ブル大根サラダ”です。2つの違う食感をぜひ、味わって
みてください。

きょう しばのうさんぶつ かす だいこん はくさい たかだのうえん なましいたけ
今日の地場農産物 和ファームより大根・白菜、高田農園より生椎茸です。