

きゅうしょくしつ ♡給食室だより♡

平成30年2月20日（火）



☆☆今日の給食☆☆

- 牛乳
- 切干大根ごはん
- わかさぎのからあげ
- みそけんちん汁



今日の主食は「切干大根ごはん」です。切干大根は、日本で

昔から食べられている保存食です。細く切った大根を干して作ります。生で食べるよりも甘味とうま味が加わり、ぽりぽりとした独特の食感が生まれます。

骨や歯をじょうぶにするカルシウム、貧血を予防する鉄分、お腹のそうじをする食物せんいなど、栄養も豊富です。今日はあまからく煮た切干大根をご飯に混ぜました。切干大根の食感とうま味を楽しんで食べてくださいね！