

皿の位置に注意しよう！



食材名	産地名
とりにく	岩手
たまご	茨城
しょうが	高知
たまねぎ	北海道
にんじん	北海道
きゃべつ	東京
ばんのうねぎ	佐賀
こまつな	東京
ながねぎ	青森
だいこん	北海道
きりぼしだいこん	宮崎
ほししいたけ	大分・鹿児島

今日の給食は「わかめごはん」に「切干大根のたまご焼き」と「みそドレサラダ」「吉野汁」です。

「切干大根のたまご焼き」には名前の通り“切干大根”がたっぷりと入っています。“切干大根”は細く切った生の大根を天日（太陽の光で）で干して乾燥させた食材で、日本では昔から食べられている保存食でもあります。天日で干すことで生の大根よりも甘味が増し、食物繊維やカルシウム・鉄分・ビタミンなどの栄養も増えます。これから寒くなるにつれ、新鮮な野菜がなかなか食べられなくなるので、“切干大根”のような栄養のある乾物をうまく料理に活用してみてください！今週もしっかりと食べて、元気な1週間をすごしましょう。