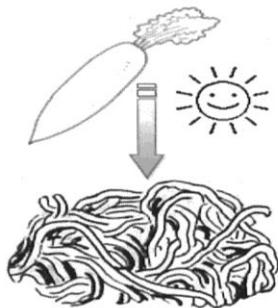


6月19日(火)

き ぼ  
切り干しだいこん

切りぼしだいこんは、だいこんを細く切って干して作ります。

干すことでうまみが増すだけではなく、栄養価も増えます。生のだいこんと比べると食物せんいやカルシウム、鉄がとても多くなります。

きょうのこんだて

ぶたにくのうめふうみやき  
すましる  
きりぼしだいこんのいために  
ごはん  
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) さとう、サラダあぶら ごはん
あ か	(おもにからだをつくる) ぶたにく、けいにく だしこんぶ、けずりぶし うすあげ、ぎゅうにゅう
み ど り	(おもにからだのちょうしきととのえる) ピーマン、ばいにく、キャベツ、 たまねぎ、たけのこ、 あおねぎ、きりぼしだいこん、 にんじん

クイズ13 給食では、きりぼしだいこんのほかに、乾かした食品を使っています。  
つぎのうち、どの食品でしょうか。

- ① こんにゃく ② しいたけ ③ かぼちゃ

## 一口メモ

○昨日の大震で被害に遭われました方々にはお見舞い申し上げます。

○今日の副菜は、「きりぼしだいこんのいために」です。

きりぼしだいこんは、秋だいこんを、天日で1日

ほして水分を13~15%にしたものです。

ほすことでうまみと栄養価がふえます。生のだい

こんと乾燥したきりぼしだいこんの栄養価をくら

べると、カリウムは約15倍、カルシウムは約20倍、

食物せんいは約14倍、鉄は約15.5倍にもなります。

○今日の給食は、きりぼしだいこんを十分にもみ洗いしたあとに、

ぬるま湯につけてもどしてから調理しました。

ご家庭でも乾物のご利用をおすすめします。

○先週の金曜日に奈良漬の贈呈式にもお越しいただいた

(株)飛鳥の田中様がなかよし畑の  
玉造黒門越瓜や毛馬きゅうりなどの  
様子を見にきてくださいました。

なかよし畑の玉造黒門越瓜は、体を大きくする力は、十分なので、  
新芽ができたらつみとつみといけばよいと教えていただきました。



毛馬きゅうりの実ができていました。



キャベツ	愛知県	にんじん	徳島県	青ねぎ	徳島県
たまねぎ	佐賀県	ピーマン	宮崎県	切り干しだいこん	宮崎県

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②