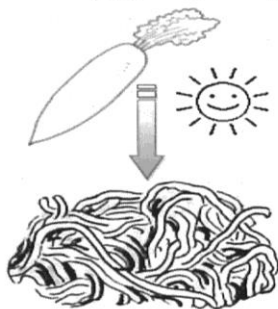


6月19日(火)

き ぼ
切り干しだいこん

き ぼ
切り干しだいこんは、だいこんを
ほそ 細く 切 切 干 干 して作ります。

干 干 すること で うまみ が 増 増 す だけ で
なく、栄 栄 養 価 も 増 増 えます。生 の だ い
こ ん と 比 比 べ る と 食 食 物 せ ん い や カ ル
シ ウ ム、鉄 が と て も 多 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
すましじる
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をととのえる) 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、乾 乾 か した 食 食 品 品 を 使 使 っ て い っ ます。
つぎのうち、ど の 食 食 品 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

○昨日の大阪地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 秋 だ い こ ん を、天 天 日 日 で 1 日
ほ ほ して水分を 13～15%にしたものです。

ほ ほ す こと で うまみ と 栄 栄 養 価 が ふ え ます。生 の だ い
こ ん と 乾 乾 燥 燥 し た きりぼしだいこんの 栄 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 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 湯 に つ け て も ど し て か ら 調 調 理 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、
新芽がでてきたらつみとって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 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②