

6月13日(木)

切りぼしだいこん

切りぼしだいこんは、だいこんを切って、干して乾かして作ります。

干すことで、うまみや栄養価が増えます。

生のだいこんに比べると、食物せんいやカルシウム、鉄などが多くなります。



クイズ⑨ 血液中の鉄分が少ないと起きやすくなる病気は何でしょう。
 ①貧血症 ②酸欠症 ③壞血症

一口メモ

○今週は、「歯と口の健康強調週間」です。給食時間に、かむかむメニューを担任の先生の指示に従って、一口30回よくかんで食べましょう。今日のかむかむメニューは「きりぼしだいこんのいため煮」です。食後は、「歯みがきサンバ」に合わせて、ていねいに歯みがきをしましょう。

○今日のかむかむメニューにもなっている「きりぼしだいこん」は、秋に収穫しただいこんをおひさまで干したもので、干すことで水分がなくなり、食べ物の重さは、軽くなります。また、水分がなくなるので、食べ物が長もちします。きりぼしだいこんは、干すことでうまみや栄養価も高くなります。カルシウムや鉄、食物せんいは、ゆでたきりぼしだいこんは、生のだいこんの2倍も多くなります。

○干したものは、今日の給食でも、米、だしこんぶ、けずりぶし、わかめをつかっています。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
けいにくのしょうゆ/バターやき
ごもくじる
きりぼしだいこんのいために

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん バター あぶら さとう
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう けいにく かまぼこ わかめ だしこんぶ けずりぶし うすあげ
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) キャベツ たまねぎ えのきだけ きりぼしだいこん にんじん

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。



えのきだけ	長野県	にんじん	徳島県	きりぼしだいこん	宮崎県
たまねぎ	佐賀県	キャベツ	茨城県	わかめ(乾)	岩手県

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①