

## 6月13日(木)

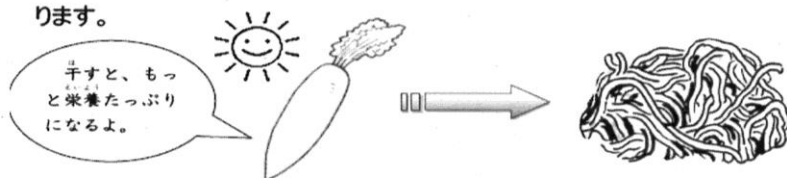
## きりぼしだいこん

きりぼしだいこんは、だいこんをきって、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。



## 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)<br>ごはん バター あぶら<br>さとう                      |
| あ<br>か      | (おもにからだをつくる)<br>ぎゅうにゅう けいにく<br>かまぼこ わかめ だしこんぶ<br>けずりぶし うすあげ |
| み<br>ど<br>り | (おもにからだのちようしをととのえる)<br>キャベツ たまねぎ えのきたけ<br>きりぼしだいこん にんじん     |

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壊血症

## 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当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す。干すことで水分がなくなって、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、わかめを使っています。

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。



|       |     |      |     |          |     |
|-------|-----|------|-----|----------|-----|
| えのきたけ | 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 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ①