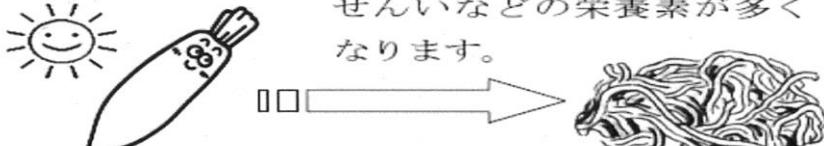


# 6月13日(火)

## 切り干しだいこん

切り干しだいこんは、だいこんを切って乾かして作ります。乾かすと生のだいこんよりも、たんぱく質や糖質、カルシウム、食物せんいなどの栄養素が多くなります。



クイズ⑨ 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。

つきのうち、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

### きょうのこんだて

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

あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、かまぼこ、だしこんぶ、うすあげ、けずりぶし、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) サラダあぶら、さとう、ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) にんじん、ピーマン、オクラ、ばいにく、キャベツ、たまねぎ きりぼしだいこん

今週は「食育週間」です。

### 一口メモ

○今日の給食に使用している切り干しだいこんは、だいこんを干して乾燥させた食品です。乾物といいます。乾物は、生のときよりも、水分が抜けているので、栄養分が高くなります。ご家庭でも乾物の使用をおすすめします。  
干ししいたけやこんにゃく、ひじきなど食卓におすすめします。切り干しだいこんは、水で十分にもみ洗いをしたあとに、ぬるま湯につけてから、切って使用しました。



○主菜の豚肉の梅風味焼きには、梅肉を使用しました。

砂糖、料理酒、こい口しょうゆ、梅肉で下味をつけて焼き物機で焼きました。梅肉の酸味をきかせ、食欲が増すようにしています。

○6月に入って使用できるようになった野菜のオクラを今日のすまし汁に、青みに入れました。  
オクラは、ねばりのある野菜で、カットすると星形の切り口になる野菜です。



梅肉

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

ごみの分別□普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②