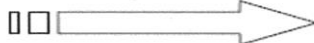


6月13日(火)

## 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。



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

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

クイズ 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

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。  
干しいたけやこんぶ、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  
るま湯につけてもどしてから、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。



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