

9月5日 (火)

切り干しだいこん

切り干しだいこんは、だいこんを細く切って干したものです。

干すことで、うまみや栄養価が増えます。

生のだいこんと比べると、食物せんいやカルシウム、鉄が

多くなります。

干すと、もつと栄養たっぷりになるよ。



きょうのこんだて

いわしてんぷら

みそしる

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) いわしてんぷら、ぶたにく かんそうわかめ あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし うすあげ、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) あぶら、さとう、サラダあぶら ごはん
みどり	(おもにからだのちようしをととのえる) たまねぎ、キャベツ、もやし オクラ、きりぼしだいこん にんじん

クイズ3

いわしはある行事のときに食べる習慣があります。

つぎのうちどの行事でしょうか。

① 節分

② ひなまつり

③ 七夕

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、だいこんを細く切って干したものです。

乾物は、昔から日本にある食材です。保存がきく食品ですが、使うときに水で戻さないといけないので、家庭では敬遠されがちな食材かもしれません。乾物には、干すことによって加わる風味や凝縮したうま味があります。天然の調味料と考えて、毎日の料理にどんどん使用していきましょう。

給食でも干しいたけやかんぴょう、切りこんぶ、乾燥わかめ、ひじき、ふ、ゆば、高野豆腐、押し麦、豆類などたくさんの乾物を使用しています。

○今日の主菜は、いわしてんぷらです。

製品のいわしてんぷらを給食室で油で揚げました。

いわしは、漢字で書くと「鰯」です。魚へんに弱いと書きます。名前の由来は、水からあげると弱ってしまいやすいところからついたとも言われています。

いわしには、体をつくるもとになるたんぱく質のほかにカルシウムや鉄分、ビタミンなどもとれて家庭でもすすんで食べたい魚のひとつです。

【おまけクイズ】

いわし雲がでる季節は、つぎのうちいつでしょうか。

① 春

② 夏

③ 秋

④ 冬

いわし(鰯)



節分にいわしの頭をヒイラギの枝に差して玄関に飾ります。

キャベツ	群馬県	たまねぎ	北海道	もやし	ミャンマー(工場:岐阜)
オクラ	香川県	にんじん	北海道	切り干しだいこん	宮崎県

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: ① おまけクイズの答え③