



今日の給食



9月28日(月)



今日のこんだて

- 高野豆腐の野菜あん
- 牛乳
- 切り干し大根のみそ汁
- ごはん

お出しが高野豆腐に
しみしみておいしいね！
みそ汁はカボチャが入っていて
甘みがあるよ

切り干し大根のおはなし



- **歴史**
切り干し大根は、江戸時代から食べられていたとされ、昔の人たちが、保存食として考え出した食べ物です。
- **産地**
主に宮崎県、鹿児島県、長崎県などの温暖な地域でつくられています。
- **加工方法**
収穫した大根を、細く切って、太陽の光に当てて乾燥させます。じっくりと乾燥させることで、うま味や栄養がぎゅっとつまります。
- **栄養素とその効果**
食物繊維(おなかの調子を整える)、カルシウム(骨や歯をつくる)、カリウム(余分な塩分を体の外に出す)、ビタミン(疲れをとったり、肌を健康に保つ)などが豊富です。



