

10月9日(木)の給食

734kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鯖の照り焼き	鯖 濃口しょうゆ みりん 酒 砂糖
切り干し大根の煮物	切り干し大根 油揚げ にんじん きぬさや 油 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖・みりん
マカロニサラダ	マカロニ きゅうり 玉ねぎ ロースハム マヨネーズ 塩・こしょう
かきたま汁	たまご かいわれ大根 わかめ 和風だし 薄口しょうゆ 塩 片栗粉・水
抹茶プリン	牛乳 生クリーム アガー 砂糖 抹茶 水 ゆであずき



切り干し大根について

切り干し大根は、大根を細く切って天日干しにした乾燥食品です。乾燥させることで甘みやうま味が増し、食物繊維やカルシウムなどの栄養も豊富になります。水で戻して煮物やサラダなどに利用でき、長期保存もできる便利な食材です。

ポイント!

1. 栄養

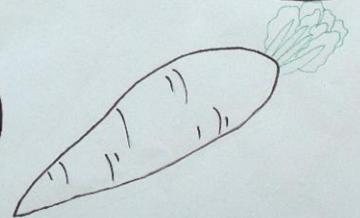
- ・食物繊維: 腸の調子を整える
- ・カルシウム: 骨や歯を丈夫にする
- ・鉄分: 貧血を防ぐ
- ・カリウム: おくみを防ぐ
- ・V_{B1}・B₂: 元気を保つ

2. 栄養摂取のコツ

- ・水で戻す時間が短すぎるとうま味と硬く長すぎると栄養が流れ出る
- ・煮すぎるとビタミンが滅ぶので加熱時間は短めにする

3. 保存と扱い方のコツ

- ・湿気を避けて保存容器に入れ乾燥した場所に置く
- ・戻した後は冷蔵庫で保存し早めに使い切る



4. 豆知識

- ・干すと甘みが増す: 乾燥によって糖が濃縮されるので生の大根より甘みが増える
- ・低カロリーでダイエット向き: 食物繊維が豊富で満腹感が得やすくカロリーは控えめ
- ・便利な非常食になる: 乾物なので水さえあれば戻してすぐ食べられ災害時の備蓄にも向いている