

10月9日(木)の給食

734kcal



献立



献立	材料
ごはん	米
鰯の照り焼き	鰯 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。

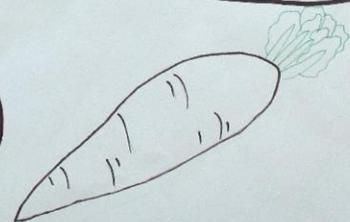
1. 栄養

- 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：貧血を予防
- カリウム：あくみを防ぐ
- VB₂・B₂：元気な体を保つ

ポイント!

2. 栄養摂取のコツ

- 水で戻す時間が短いほど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減るので加熱時間は短めにする



3. 保存と使い方のコツ

- 温気を避けて保存容器に入れ
- 乾燥した場所に置く
- 戻して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：乾燥によって糖分が凝縮されるので、生の大根より甘い食べられる
- 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