

平成 29 年 12 月 5 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳 ボンゴレスパゲティ  
切り干し大根のサラダ スパイシービーンズ



【ひとロメモ】

## 切り干し大根について知ろう

(健康によい食品のとり方)

今日のサラダには、切り干し大根が入っています。切り干し大根は、生の大根を干して乾燥させたものです。太陽の光を浴びることで、水分は失われていきますが、甘味がでて、おいしくなります。

また、大根を乾燥させることで、骨や歯を丈夫にするカルシウムや貧血を防ぐ鉄分、腸の働きをよくする食物繊維などの栄養素も増えています。

切り干し大根など乾燥させた食品は、一度にたくさんとれた食材を保存するために生まれた食品です。野菜や魚介類はとれない時期があり、また不作<sup>とし</sup>の年もあるので、その時に備えて食料を保存していました。

今日は、切り干し大根をサラダに入れていきます。味わって食べましょう。

【献立名】

ライ麦パン いちごジャム 牛乳 ボルシチ  
ブロッコリーサラダ りんご



【ひとロメモ】

## ロシアの国でとれる食べ物や料理について

(食事と文化)

今日はロシアの代表的な料理「ライ麦パン」「ボルシチ」とロシアなど寒い国でもとれる「りんご」を取り入れています。ボルシチはロシアの家庭料理で、「ビーツ」という食べ物を使います。「ビーツ」はきれいな赤むらさき色をしているかぶの仲間で、「ビーツ」を煮込むことによって料理の色を赤くします。ビーツは、日本ではあまり生産されていませんが、丸亀市の生産者の方が給食のために作ってくれたものを今日は使っています。

ボルシチには他にも「かぶ」「キャベツ」、「にんじん」、「たまねぎ」などの野菜を使って煮込んで作ります。日本でも寒い時期には鍋やおでんのように煮込み料理を食べますね。みんなで暖をとって体が温まる料理は世界共通の家庭料理と言えるようですね。

平成 29 年 12 月 5 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

小型コッペパン 牛乳 ボンゴレスパゲティ  
切り干し大根のサラダ スパイシービーンズ

《今日の丸亀産の食材》

にんじん・小松菜・にんにく・きゅうり



【ひと口メモ】

## 切り干し大根について

切り干し大根は、大根を細長く切ってから、乾燥させることで、水分が減り、長く保存することができます。さらに、おいしさ、歯ごたえ、栄養もぐっと増えます。

骨や歯を丈夫にするカルシウム、体内の余分な塩分を体の外に出すカリウム、おなかの中をきれいにする食物繊維、貧血を予防する鉄などが含まれています。

今日の給食は、栄養たっぷりの切り干し大根を、さっぱりとしたサラダにしています。

