

ほねぶとこんだて

1月14日(火)

- ・そぼろ丼
- ・みそ汁
- ・大根のこんぶ和え
- ・牛乳



そぼろ丼はごはんの上にかけて配りましょう。ダイコンは日本の代表的な野菜で、一番多く作られている野菜です。また、古くから各地で改良されてきたので、100以上の種類があります。「すずしろ」という名前で、春の七草の一つにも入っているように、古くから日本人に親しまれてきました。根っこの部分にはビタミンCや、消化を助けるジアスターゼなどの酵素がたくさんふくまれています。葉っぱの部分には、ビタミンCやAなどがたっぷり含まれています。