



かみかみこんだて



1月24日(金)

- ・ごはん
- ・じゃが豚キムチ
- ・切り干し大根の甘酢かけ
- ・牛乳



よくかんで食べるかみかみ献立です。切り干し大根は大根を細く切り、天日で乾燥させた食べ物です。太陽の光を浴びることで、大根の甘みがさらに増し、栄養価も高くなります。生の大根と比べると歯や骨を丈夫にするカルシウムは 15 倍、貧血を予防する鉄分は 32 倍、代謝を良くするビタミンB1・B2は 10 倍にもなります。また、食物繊維もたくさん含まれています。栄養たっぷりの切り干し大根、今日はさっとゆがいてあまからく味付けした油揚げと一緒に甘酢で和えています。よくかんでいただきましょう。