

ほねぶとこんだて

11月20日（木）

- ご飯
- ぶた肉と大根の煮付け
- 土佐和え
- 牛乳



今日はカルシウムたっぷりのほねぶと献立です。だいこんにはたくさんの種類があります。根っこの長さ、太さなどの形がいろいろだったり、皮の色も白以外に赤、緑、紫、黄、黒などがあります。日本ではほとんどが白い品種で、すずしろ（清白）ともよばれています。日本では青首だいこんと呼ばれる辛みが少なく、甘みが強い種類が多く作られていて、全国の作付面積の98%を占めています。