



かみかみこんだて



12月9日（火）

- ごはん
- 肉じゃが
- 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、秋の終わりから冬にかけてとれた大根を細切りにして広げて干したものです。大根を乾燥させることにより、水分量が減って保存しやすくなります。また、独特の甘みや歯ごたえ、風味がよくなります。大根の栄養がぎゅっと詰まって栄養価も高くなります。食物せんいや、カルシウム、ビタミンや鉄分もたくさん含まれています。歯ごたえのある切干大根の甘酢かけ、よくかんでいただきましょう。