令和6年度

もぐもぐニュース

2月28日の給食

・ごはん

・さばのごまみそ焼き

・切り干し大根とじゃこのサラダ

・けんちん汁　・牛乳

深いおたまで１杯

しゃもじ・・・ごはん

トング…魚、サラダ

おたま、深いおたま・・・けんちん汁

☆切り干し大根について

切り干し大根は、名前のとおり、大根を切って干したものです。干すことで、水分が抜けてうまみや栄養がギュッと濃縮します。生の大根と切り干し大根を比べると、切り干し大根の方がカルシウムは２３倍、食物繊維は１６倍です。よく噛んで食べましょう！

栄養教諭：鷹取