

7月14日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 じゃがいもとキムチのそぼろ煮
切干大根の中華あえ



今日はスマイル給食の日です。「切干大根」は大根を切って乾かしたものです。切干大根にすることで、生の大根よりも長く保存することができます。また、生の大根よりも栄養が多く、骨を丈夫にするカルシウムや、血を作るもとになる鉄分などが多い食材です。歯ごたえもよいので、よく噛んで食べましょう。