

ランチメニュー

12/14

きょう 今日のこんだて

- ・しゃきしゃきそばろ井
- ・みかん

- ・利休汁
- ・牛乳

日本の伝統的な保存食品に乾物が
 あります。乾物とは、野菜や海そう類などを
 乾そうさせた食べものです。水分をぬくので、
 栄養がギュッとつまっていることが特ちょうです。
 今日の切り干し大根も、生の大根を干して、
 乾そうさせてできています。生の大根よりも
 カルシウムや食物せんいが3倍以上も
 あります。

