

ウラもみてね→

# ランチメール

2022.6.30

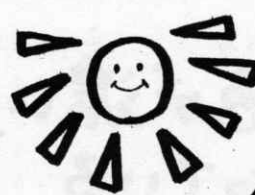
## 切り干し大根について

切り干し大根は、大根を細く切り、  
天日で干して乾そうさせた保存食材です。

太陽の光を浴びることによって栄養価が  
高まり、生の大根と比べてみると、

カルシウムは約**15**倍、鉄は**30**倍に  
なります。かみごたえのある食材です、

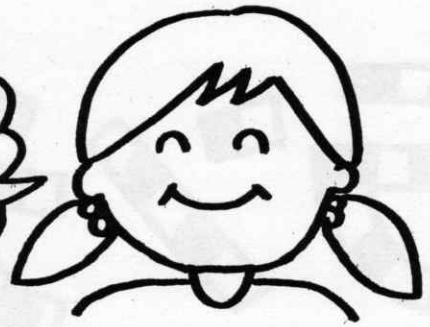
しっかりかんで食べましょう！



干すと甘味も増します。  
昔の人はこうして保存されたものを  
野菜の少ない時期に食べていました。



ぜん  
全クラス、  
よく食べていました



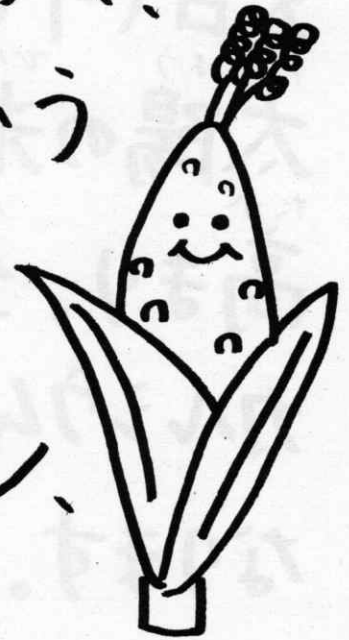
きのうのトウモロコシ、  
あま おい  
甘くて美味しかったですね!

ふじさわ し ない あま

藤沢市内の朝どりで、  
「ゴールドラッシュ」という  
ひん しゅ  
品種です。

いま しゅん

今が旬のトウモロコシ、  
いろいろな品種を  
た  
食べてみましょう。



しんせん  
新鮮な  
トウモロコシを選ぶ  
えら  
ポイントです

- そと かわ いろ こ  
• 外の皮のみどり色が濃い。
- つぶ  
• 粒がぎっしりつまっている。
- おも  
• 持っすとずり重い