

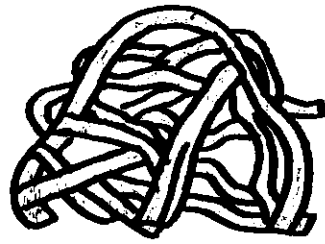
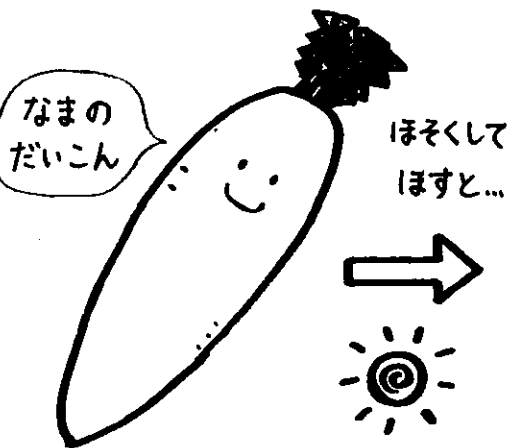
# ランチメール

きょう 今日のこんだて

5.13

- ・ごはん
- ・さわらのてりやき
- ・はりはり漬<sup>づ</sup>け
- ・ぶた汁<sup>じゅう</sup>
- ・牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>

はりはり漬<sup>づ</sup>けは切り干<sup>き</sup>し大根<sup>ぼだいこん</sup>を使ったお漬<sup>つ</sup>けもの<sup>は</sup>のことです。歯<sup>は</sup>ごたえがよく、かむと「はりはり」と音<sup>おと</sup>がすることから、この名前<sup>なまえ</sup>がつけました。切り干<sup>き</sup>し大根<sup>ぼだいこん</sup>は生<sup>なま</sup>の大根<sup>だいこん</sup>を干<sup>ほ</sup>して作<sup>つく</sup>ります。栄<sup>えい</sup>ようがぎゅ<sup>とく</sup>っ<sup>と</sup>つま<sup>とく</sup>っていて、特にカルシウムは



なま だいこん  
生<sup>なま</sup>の大根<sup>だいこん</sup>より  
やく ばい  
約20倍も  
あります。