



7月10日(木)

～今日の献立～

- 鮭の塩焼き
- 切干大根のごま和え
- 煮豆



☆給食の先生からのお話☆

みんなが育てている野菜もどんどん収穫できて、給食で食べることができていますね。旬の野菜をおいしく食べるには、その季節に食べるのが一番いいのですが、もう一つの食べ方を今日は紹介します。 **干してから食べる** です。

切干大根と大根は同じ大根ですが、切干大根は干してあります。風にあたりたり、お日さまに当てて乾かしたりします。細長く切った大根を干すと、カサカサになりますがそれを、水に入れて戻してから、料理します。乾かしておくで、おいしい味をそのまま違う時期に食べることができます。

おいしい時期=旬 ですね。同じようにしいたけや、わかめなども干して食べられます。



☆子どものつぶやき(反応)☆

- ⊕ 「切干大根と大根は、ぜんぜんちがうよな」
- ⊕ 「どんな味がする〜？」
- ⊕ 「あまいな〜」
- ⊕ 「ほんとじゃな〜大根とはちがう味よなー」
- ⊕ 「シャキ！シャキ！しとるな〜」



この“干して食べる”という方法は、昔の人が考えた、旬の物をいつでも食べれる知恵ですね。昔の人はすごい！干すと、栄養が、ぐ〜んと up します。干して食べる食材は他に、いわし=にぼし。ぶどう=レーズン。いか=するめかき=干し柿などがありますね。