

稲中ランチタイム通信

10月9日(水)

盛り付け図



今日の献立

麦ご飯
家常豆腐
大根ときゅうりの甘酢あえ
牛乳



『大根』について

春の七草のひとつ「すずしろ」として知られ、古くから日本人に親しまれてきたため、全国各地には、辛みや形、大きさの異なる個性的なご当地ダイコンがあります。今も日本で最も生産されている野菜で、主に流通しているのは甘みがあり、みずみずしい青首ダイコンです。

葉に近い部分ほど甘く、先に近い部分ほど辛味が強くなるので、先端は薬味や漬物に。葉に近い部分は、辛味が少ないのでサラダなど生で食べるのに最適です。中央部分は、おでんやふろふきダイコンなど煮物に向いています。

先生からの食育コメント

大根はビタミンCと、消化酵素のジアスターゼが豊富に含まれています。

また、大根の葉は、カロテン、ビタミンC、食物繊維が豊富です。

大根の根の部分は淡色野菜ですが、葉の部分は緑黄色野菜に分類されます。