

令和6年4月25日の給食

11 和食文化を
伝えよう



給食のビビンバには 切干大根が入っています！

八王子市の給食では、日本の食文化を大切にするため、乾物を積極的に使います。今日のビビンバに入っている切り干し大根には、肉のうま味と調味料を吸い込ませています。ご飯が進みますので、しっかりと食べてください。

藤の花が
きれいな季節
になったねえ

親方

御隠居

★★ オレンジポンチ

★ 牛乳

★★★ ビビンバ

☺ 八王子産にんじん、
こまつな使用

★ チンゲン菜と卵のスープ

☺ 八王子産チンゲン菜、にんじん使用



切干大根は、日本の伝統的な乾物です。
水分の多い大根を細く切って乾燥させ、
長期間保存できるように加工されています。

乾燥させると…

✦ 辛み成分が甘み成分に変わる！

✦ カルシウムが増える！

など、美味しさや栄養価がアップします。
切干大根は、生の大根よりもカルシウム、鉄、
ビタミンB1、ビタミンB2が多くなります。



和食の知恵 乾物



切干大根のように乾燥させ、長期間保存できるようにした食品を「乾物」といいます。

乾物には、切干大根の他にも高野豆腐、鰹節、昆布、ひじき、干しいたけなど、たくさんの種類があります。

乾燥させ、水分を抜くことで味が凝縮し旨みが増したり、栄養価が高くなったりします。

昔から受け継がれてきた和食の知恵です。