

令和7年4月22日の給食

給食のビビンバには

切干大根が入っています！

11 和食文化を
伝えよう



八王子市の学校給食では、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。

今日のビビンバには、切干大根が入っています。豚肉のうま味と甘辛い調味料を吸い込んだ切干大根は、とても美味しく、ごはんが進みますよ！

★ 黄桃缶

★ 牛乳



★★★ ビビンバ

★★★ チンゲン菜と卵のスープ

☺ 八王子産小松菜使用

☺ 八王子産チンゲン菜使用



切干大根



切干大根は、日本の伝統的な保存食である「乾物」の1つです。

水分の多い大根を細く切って乾燥させ、長期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。



和食の知恵

乾物



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、切干大根のほかに、高野豆腐、鰹節、昆布、ひじき、干しシイタケ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、うまみが増したり、栄養価が高くなったりします。