

## 2月5日（月）

きょうは、「切り干し大根のまぜごはん」の“切り干し大根”についてのお話をします。“切り干し大根”は、大根を細く切って、太陽の光で干して乾燥させた食品です。太陽の光を浴びることで、甘味がさらに増して、おいしくなり、栄養もさらに増えます。同じ重さの大根と比べた場合、骨や歯の材料になって、丈夫にしてくれるカルシウムは15倍、貧血という血が足りなくなってしまう病気を予防する鉄分は32倍、体の調子を整えるビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>は10倍と、生の大根より切り干し大根の方が、栄養がかなり増えます。このように栄養たっぷりで、体にとっても良いことづくしの切り干し大根ですので、しっかりよく噛んで、残さずに食べましょう。