

きりほしだいこん だいこん ほそなが うす き かんそう
切干大根は大根を細長く、薄く切って乾燥させた
ものです。むかし ふうや やさい すく じ き きちよう
昔は、冬で野菜が少ない時期の貴重な
ほぞんしょく た なま だいこん
保存食として食べられていました。また、生の大根
くら しょくもつせんい てつぶん きようしゆく
に比べてカルシウム、食物繊維、鉄分が凝縮さ
えいようか たか かんぶつ
れ栄養価の高い乾物です。



りょうり うし りょうり からだ なか おも
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主
はたら たらわ
にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの
体の調子を整える…*

きりほしだいこん にもの
切干大根の煮物*○★

ぎゅうにゅう
牛乳○

ごもくたまごや
五目卵焼き○*★

ごはん★

みそ汁★○