

# 食育だより

## 「乾物」で健康生活

保存食として古くから親しまれている「乾物」。ちょっと古くさい？と思われがちですが、乾物は和風だけでなく、洋風にも中華風の味付けにも合う万能食材です。常温で長持ちするので、ストックしておけば、非常時だけでなく、毎日のごはんの強い味方に！乾物の知識を増やして活用しましょう。

### ★乾物の種類と食べ方

乾物とは、野菜や海藻類、魚介類などの食材を乾燥させ、水分を抜いて長期保存できるようにした食品です。そのまま食べられるものもありますが、一般的には水やお湯などに浸して戻してから、調理に使用します。



### ★乾物の利点

#### ■価格が安定している

もともと乾物は、私たちのご先祖様が、旬に収穫した食材を一年を通して食べられるように考え出した加工食品。比較的天候などの影響を受けにくいので、野菜などの生鮮食品と比較すると価格が安定しています。

#### ■常温保存ができる

乾燥することで、食品の水分を減らし、菌の増殖を抑えた乾物は常温でストックでき、いろいろな場面で活用することができます。



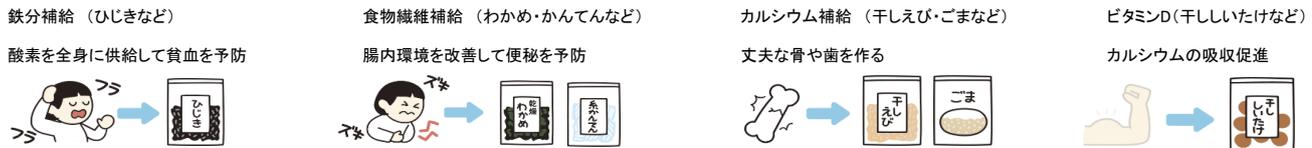
#### ■うま味が増える

乾燥させることでうま味のもとであるグアニル酸やグルタミン酸がアップ。だしが出て、様々な料理をおいしくします。



#### ■栄養が豊富

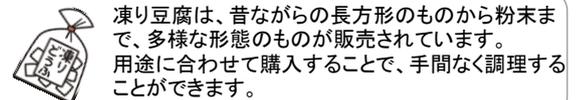
常備している乾物を、いつもの料理にちょっと加えるだけで、子どもに不足しがちな栄養素を補うことができます。



### ★おすすめ乾物

#### ■凍り豆腐(別名・高野豆腐)

豆腐の栄養成分が凝縮した日本のパワー食材。植物性たんぱく質、良質な脂質である不飽和脂肪酸が豊富で、鉄分やカルシウムなどのミネラルも含まれています。主菜のお肉にプラスすれば、栄養のバランスアップにもつながります。



#### ■切り干しだいこん

戻した後、同じ重さで比較すると、カルシウムや食物繊維の量は生のだいこんの3倍以上。干すことで栄養価がアップ。いろんな料理に手間なくプラスできる万能食材です。



### お知らせ

#### ★完全給食の日

麺の日：2/7 (火)

お誕生会：2/17 (金)

#### ★お弁当の日：2/9 (木)

※つぼみ組は普段通り離乳食を提供します

#### ★毎月19日は浦谷町「食育の日」

### ☆1月の行事食の紹介☆

#### ＜お昼＞

チキンピラフ

春雨サラダ

白菜スープ

ミニゼリー

#### ＜おやつ＞

牛乳

ホイップケーキ

