



ほかほか

平成30年3月
東中川保育園
阿部



乾物を使って栄養満点ごはん！！

古くから日本で食べられている「乾物」は日本の伝統的な食材のひとつです。乾物はもともと収穫した旬の食材を長期保存するために作られたものですが、近年はその栄養価の高さから、「健康な食材」として注目されています。昔の人の知恵が詰まった「乾物」を毎日の食事に取り入れて、健康な食生活を送りましょう。

★乾物の種類

スーパーの食品売り場には野菜、豆、海藻など、実に多くの乾物があります。



1・日本の食文化を伝える

乾物は、その土地で収穫された旬の食材を、年中食べることができるよう保存のために加工したものです。風土と昔の人の知恵が一体化した「乾物」は、日本人の食生活を支え、食文化として受け継がれてきました。日本の和食は世界から「健康な食事」として注目されています。日本ならではの“食べ方”を次世代の子どもたちに伝えていきたいと思います。



2・価格が安定している

旬に収穫した食材で作った乾物は一年中、安定した価格で購入できます。



3・長期保存ができる

お買いものに出かけられない日に大変便利！開封しても保存ができます。



4・干すことで栄養アップ

例えば切干大根。干すことで糖化が進み、甘味が増し、栄養素量がアップします。

	重量	鉄	カルシウム	食物繊維
だいこん	100g	0.2mg	24mg	1.4g
切干大根(20g)	水戻し後100g	0.6mg	100mg	4.3g

	重量	鉄	カルシウム	食物繊維
しいたけ	100g	0.3mg	1mg	4.2g
干しいたけ(25g)	水戻し後100g	0.4mg	3mg	10.3g

高野豆腐などのほとんどが、乾燥することで元の食品より栄養素量がアップ！！

【乾物に多く含まれる栄養素の働き】

鉄の働き

酸素を全身に供給して貧血を予防します。

食物繊維の働き

腸内環境を改善し、便秘を予防します。

カルシウムの働き

丈夫な骨や歯をつくり、骨粗鬆症を防ぎます。
慢性的な不足はイライラの原因となります。



麻婆丼

木綿豆腐 1丁	ねぎ 1/2本
豚ひき肉 150g	にんじん 1/2本
しょうが 少々	にんにく 少々
水 250cc	みそ 大2
砂糖 大1/2	しょうゆ 大1
ごま油 少々	片栗粉 適量

- ①豆腐は1.5cm角に切り、水を切っておく。
- ②にんじん、ねぎはみじんぎりにする。
- ③フライパンにごま油をひき、にんにくとしょうがを加え、香りが出たら豚ひき肉を炒める。
- ④③ににんじんを加え、さらに炒めたら、ねぎを加え炒める。
- ⑤④に水を加えたら、みそ、砂糖、しょうゆを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥⑤に水切りをした豆腐を加え、少し煮たら、水溶性片栗粉でとろみをつける。

2月誕生会メニュー



ケーキ（桃のムースケーキ）

