

# 給食だより

令和7年2月 花山認定こども園

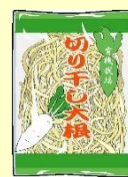
冬は気温が低く、空気が乾燥しているので鼻水や咳、のどの痛みが出やすい季節です。栄養・睡眠を十分にとり、風邪に負けないからだを作しましょう。



## 今月の献立のテーマ

「乾燥食品の活用」です。

保存食として古くから親しまれている「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。



### ★乾物の利点

◇長期保存ができる

乾燥することで食品の水分を減らし、菌の増殖を抑えているため、常温保存が可能です。

### ◇栄養価が高い

乾燥過程で水分が抜けるため、栄養素が凝縮されます。そのため、少量でも多くの栄養素を摂取することができます。

	重量	鉄	カルシウム	食物繊維
大根	100g	0.2mg	24mg	1.4g
切干大根	水戻し後 100g	0.8mg	125mg	5.3g

特に、食物繊維や鉄分、カルシウムなどのミネラルが豊富になるものが多いです。

### ◇凝縮された美味しい旨味

だしをとる昆布やかつお節、煮物に使う干し椎茸など、乾燥によって食材本来の旨味や香りが凝縮されます。



## ★食育で乾物を活用する方法

幼児期は、五感をフルに使って色々なことを吸収する時期です。園では、ひじきや切干大根など乾物を実際に見て・触れて・味わうことをしています。



## ★おすすめレシピ

### ◎切干大根のごはん

- 米 2合
- 切干大根 12g
- わかめご飯の素 適量

- ① 切干大根を戻して食べやすく切る。
- ② いつも通りの水加減にセットしたお米に  
①をのせて炊く。
- ③ 炊きあがったらわかめご飯の素を混ぜる。

🍴🍴 今月のレシピ 🍴🍴

《鶏肉の松風焼き》 幼児5人分

《材料》

- 鶏ひき肉 160g
- たまねぎ 1/4個
- 焼き油（玉ねぎ用）適量
- みりん 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- 味噌 小さじ1と1/2
- パン粉 大さじ1
- ごま 小さじ1
- 焼き油 適量



《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにして油で炒め、粗熱をとっておく。
- ② ①と調味料を混ぜ合わせて成形し、オーブンかフライパンで焼いて出来上がり♪