

給食だより

令和8年2月 花山認定こども園

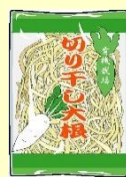
冬は気温が低く、空気が乾燥しているので鼻水や咳、のどの痛みが出やすい季節です。栄養・睡眠を十分にとり、風邪に負けないからだを作しましょう。



今月の献立のテーマ

「乾物食品の活用」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	100 g	0.2m g	24m g	1.4 g
切干大根	水戻し後 100 g	0.8m g	125m g	5.3 g

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

◎切干大根とツナのサラダ（子ども5人分）

- ・切干大根 40g (茹でておく)
- ・ツナ 10g
- ・人参 4cm程 (千切りにし茹でておく)
- ・きゅうり 1/2本 (千切り)
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・味噌 小さじ1/3

油を切ったツナと、野菜・調味料を
合わせて完成です♪



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♪