２月給食だより

光徳保育園

☆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。

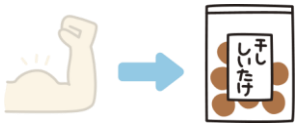
◎乾物の利点

①安定した価格　…比較的天候などの影響を受けにくいため、価格が安定しています。
②常温保存が可能　…災害食としてストックしておくと便利です。
③旨味が増える　…乾燥させることでうま味の素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。
④栄養豊富　…いつもの料理に加えるだけで、不足しがちな栄養素を補うことができます。

鉄分（ひじきなど）
酸素を全身に供給して貧血を予防

食物繊維（海藻類・寒天・干し野菜など）
腸内環境を改善して便秘予防

カルシウム（干しえび・ごまなど）
丈夫な骨や歯を作る



ビタミンＤ（干し椎茸など）
カルシウムの吸収を促進

○おすすめ乾物レシピ

＜高野豆腐のそぼろ＞

作りやすい分量（大人２人子ども１人分）

高野豆腐（長方形）	２枚
鶏ひき肉	100g
だし汁	200cc
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ１
砂糖	大さじ１
おろし生姜	少々

① 高野豆腐は水で戻してからフードプロセッサーでそぼろ状にする。
② 鍋にだし汁と調味料、おろし生姜を入れて火にかける。
③ 温まった②にひき肉を加えてほぐし、続けて①の高野豆腐を加えて煮る。
☆味がしみたらごはんにかけて食べましょう！

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、かさも増し、栄養のバランスアップにもつながります。上手に活用していきましょう！