

食育だより

ご家族でお読みください。

もうすぐ春休みです。家にいる時間の増える春休みに、乾物を使って料理をしてみませんか。難しそうなイメージのある乾物ですが、意外と手軽に使うことができます。

◎乾物について知ろう

乾物の秘密①

乾物は乾燥しているのでカビが生えにくいです。美味しい状態のまま、長い間保存することができます。

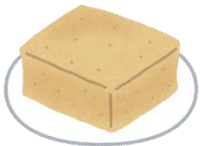
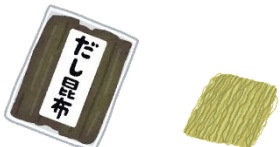
乾物の秘密②

軽くて遠くまで運びやすい！一度にたくさんのものを運ぶことができる。

乾物の秘密③

乾燥することによって「うま味」がぐーんとアップします。栄養価もアップするものもあります。

○乾物いろいろ

乾燥わかめ  戻すと約10倍の量になる。 水やお湯で戻すと2～3分ですぐに使える。 汁物に入れるだけで食物繊維と風味がアップ！	切干大根  水でもみ洗いして、水かぬるま湯に付けて戻す。10分くらいで使えるようになる。 しょうゆ味の煮物以外に、コンソメ味にしても美味しい。さっとゆでてサラダにしても良い。 汁物に入れると包丁を使わずに野菜がとれる！	高野豆腐  水で戻さず、味の付いた煮汁に直接入れて戻すと簡単。 おでんや煮物の汁に入れて5分くらい煮ると食べられる。 成長期に欠かせない、カルシウムと鉄分が豊富！
かつお節  けずってあるものをみそ汁に入れても良いし、電子レンジやゆでた野菜に和えても美味しいよ。ごはんにかけて、ふりかけ代わりにしてもいいね！	昆布  一晩かけてゆっくり戻すと美味しいだしがとれます。薄い昆布は水に漬けておくだけで柔らかく戻ります。とろろ昆布や塩昆布は和え物にも手軽に使えるね！	ひじき  水に10分くらい漬けて戻す。しょうゆ味で煮ても良いし、炊飯器に調味料と一緒にに入れて炊けば、ひじきの炊き込みご飯にも！ツナと炒めても美味しいよ。

○学校の食育紹介○

2年生対象、におやつ（間食）について授業を行いました。

おやつをとるときのポイント

- ① 遅い時間は食べないようにしよう
- ② 200kcalを目安にしよう
- ③ 甘いものや油っぽいものの取りすぎに気を付けよう



生徒の感想

- お菓子の成分表示を確認して食べるようにしていこうと思いました。
- おやつの内容を考えるだけでなく、3食の食事をていねいにとっていきたいです。
- 取り分けて食べるなど工夫して食べたいです。

おやつを食べたくなるのはなぜなのか、朝ご飯と夕ご飯は栄養バランスよくしっかり食べることができているか、自分の食生活全体を振り返ってみましょう。



☆簡単乾物レシピ☆春休みに作ってみよう！

昆布とかつお節のお吸いもの

材料（作りやすい分量）

とろろ昆布	ひとつまみ
かつお節	1パック（3g）
しょうゆ	小さじ1
お湯	200～230g
塩	少々

材料をお椀に入れてお湯を入れれば
出来上がり！

ひじきの佃煮

材料（作りやすい分量） 作り方

ひじき	5g	①ひじきを水で戻す。
ツナ	1缶	②フライパンに①、ツナ、
しょうゆ	小さじ1	しょうゆ、砂糖、少量の
砂糖	小さじ1	水を入れ、炒める。
いりごま	小さじ1	③仕上げにごまを入れる。



食育図書館



「いのちの食べかた」

著：森 達也



みなさんが普段食べている食べ物にはどんな人の、どんな思いがつまっているのでしょうか。

普段何気なく食べている食材や料理にも、様々な人のたくさんの思いがつまっていることがわかる本です。ぜひ手に取ってみてください。学校の図書室にあります。

