

給食だより

令和7年2月1日
保育課給食管理グループ

栄養豊富でとっても便利！「乾物の活用」

日本では、古くから食べ物を長期保存するために、様々な乾燥方法が用いられてきました。乾燥させることで食材の旨味が凝縮され、栄養価も高まります。また、独特の風味や食感が生まれます。今回は、乾物のおいしさを子どもたちに伝えるため、乾物の便利な活用と、簡単に作ることができるレシピをお伝えします。

★乾物を取り入れるメリット



1・保存性が高い

乾物は、水分を減らすことで微生物の繁殖を抑え、食品の腐敗を防ぎます。そのため、長期保存が可能となり、食品ロス削減にも貢献します。冷蔵庫や冷凍庫のスペースを節約できるのも嬉しい点です。

2・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を摂取することができます。特に、食物繊維や鉄分、カルシウムなどのミネラルが豊富なものが多いです。

	重量	鉄	カルシウム	食物繊維
だいこん	100g	0.2mg	24mg	1.4g
切り干しだいこん(25g)	水戻し後100g	0.8mg	125mg	5.3g

3・凝縮された旨味を味わうことができる

乾燥によって、食材本来の旨味や香りが凝縮されます。だしをとる昆布やかつお節、煮物に使う干しいたけなどは、その代表例です。独特の風味やコクを楽しむことができます。



4・様々な場面で使える

水分が少ないため、軽量でコンパクトです。持ち運びや保管に便利なので、アウトドアや旅行にも最適です。

■キャンプでの活用

・乾燥わかめ

味噌汁やスープにそのまま入れるだけで、手軽に栄養を摂取できます。

・切り干しだいこん

水で戻して、炒め物にしたり、スープに入れたり、様々な料理に活用できます。

・凍り豆腐

栄養価が高く、腹持ちが良いです。水で戻して炒め物にも使用できます。

・干しいたけ

旨味があり、少量でも料理に深みを与えます。パスタやリゾットに加えてもおいしいです。



■旅行での活用

・乾燥野菜

必要な分だけ水で戻して使えるので便利です。栄養豊富なスープが簡単に作れます。

・乾燥フルーツ

そのまま食べられるので便利です。間食でしっかり栄養補給ができます。

★食育で乾物を活用する方法

五感をフルに使って色々なことを吸収する幼児期に、食への興味・関心を育むことはとても大切です。乾物を実際に見て、触れて、味わうといった、遊び感覚で五感を刺激するような体験型の食育活動がおすすめです。



★乾物を使ったおすすめレシピ

■切り干しだいこんのご飯

米 2合
切干だいこん 12g
わかめご飯の素 適量

- ① 切り干しだいこんを戻して食べやすく切る。
- ② いつもの水加減にセットしたお米に①の切り干しだいこんをのせて炊く。
- ③ 炊き上がったら、わかめご飯の素を混ぜる。



■凍り豆腐のそぼろ (大人2人分+幼児2人分程度)

凍り豆腐 (長方形2枚) 40g
鶏ひき肉 100g
だし汁 200cc程度
しょうゆ・みりん・砂糖 各大さじ1
おろししょうが 少々

- ① 凍り豆腐は水でもどしてからフードプロセッサーや包丁を使ってそぼろ状にする。
- ② 鍋にだし汁と調味料、おろししょうがを入れて火にかける。
- ③ ②に鶏ひき肉を加えてほぐし、続けて①の凍り豆腐を加えて煮る。
※ しっかり味が染み込んだら、ごはんにかけて食べましょう。

凍り豆腐は、昔ながらの長方形のものから、そぼろ状、粉末まで、様々な形態のものが販売されています。用途に合わせて購入することで、手間なく調理することができます。



■ひじきの煮物 (大人2人分+幼児2人分程度)

乾ひじき 15g
油揚げ(いなり寿司サイズ) 2枚
にんじん 1/3本(60g程度)
油 小さじ2
しょうゆ・砂糖 各大さじ1

- ① ひじきをさっと洗ってからたっぷりの水で戻す。
- ② 油揚げは湯をかけて油抜きし、にんじんはせん切りにする。
- ③ 油で材料を炒め、調味料を加えて炒り煮にする。
※ ごはんに混ぜたり、豆腐と一緒に炒めて「炒り豆腐」にすると、調理のレパートリーがひろがります。

乾物活用のポイント

商品パッケージに記載されている「戻し方」を必ず確認しましょう。料理例も参考にできますが、その場合は、調味料の分量を3割程度減らして、子ども向けの味付けにしましょう。





2月の献立のポイント



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

★切り干し大根のツナマヨサラダ(5・19日)

ツナとマヨネーズの定番組み合わせと切り干し大根を和えたサラダです。栄養満点で食べ応えもバッチリです。

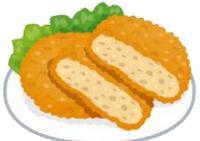


★さといもと長ねぎの味噌汁(6・20日)

ホクホク食感が美味しいさといもの味噌汁です。冷え込む時期でも、体をしっかりと温めてくれてポッカポカになります♪

★肉まんじゅう(6・20日)

皮もあんも手作りの冬に大人気のおやつです。フカフカの皮とジューシーな肉あんがよく合います。たんぱく質もしっかりと摂取できます！



★ポテトコロッケ(7・21日)

外はサクサク、中はホクホクでとっても美味しいです。シンプルな材料で、定番のコロッケです。

♪かんたんクッキング

鮭の磯香焼き

【材料】大人2人分+幼児2人分

調味液	}	サラダ油	大さじ1/2
		鮭	切り身6枚(40g/枚)
		しょうゆ	小さじ2
		みりん	小さじ2
		あおのり	適量



【作り方】

- ①しょうゆ、みりん、あおのりを合わせ調味液を用意しておく。
- ②鮭に調味液を塗る。
- ③オーブンで焼く。(200℃、8～10分程度)

※鮭の加熱は、魚焼きグリルでも大丈夫です。



～ 節分! 豆まき! ～



今年の節分は2月2日(日)です。2025年は、4年ぶりに2日が節分になります。節分の豆まきは、体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつける為に使われるのが、「大豆」です。ちなみに、大豆は生のままくと、芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず炒った大豆を使いましょう！地域によっては、殻付きのピーナッツで豆まきをするところもあります。

鬼役と豆まき役に分かれて、「鬼は外～！福は内～！」と声を出しながら楽しんでください。

消費者庁から、5歳以下は節分の豆は食べないようにと注意が呼びかけられています。硬い豆は、窒息や誤嚥を引き起こす可能性がありますので、十分に注意してください。



スイートポテト

【材料】大人2人分+幼児2人分

さつまいも	大きめ1本(360g程度)
砂糖	大さじ1
牛乳	大さじ6
脱脂粉乳	大さじ3
生クリーム	大さじ2
バター	小さじ2



【作り方】

- ①さつまいもは皮をむいて、だまかに切り、蒸すか茹でる。
- ②マッシャーで潰し、砂糖・脱脂粉乳・牛乳・生クリーム・バターを加えてよく混ぜる。
※脱脂粉乳は、水・ぬるま湯・分量内の牛乳で溶いてペースト状にする。
ペースト状にしてから放置すると再度固まるので注意してください。
- ③ディッシャー等で形作り、天板に並べる。
- ④表面に軽く焼き目が付く程度にオーブンで焼く。(200℃、10分程度が目安)

※生クリームの用意が難しい場合は、牛乳の量を増やして調整してください。



豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。