



食育だより



1月号

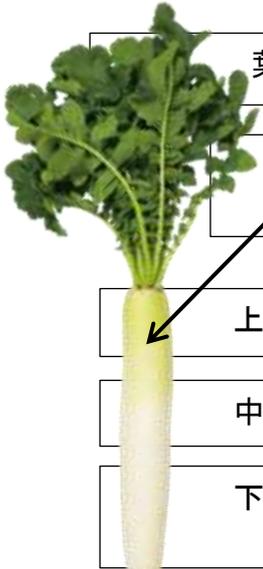
八尾市立

保育所調理室

新しい年がやってきました。年末年始の休みは如何でしたか？おせち料理やお雑煮などたくさん食べられましたか？年末年始で睡眠時間や食生活など乱れてはいませんか？早寝早起き、バランスの良い食事で体調を整え今年も元気に過ごしましょう！

<今月のテーマは『大根』です。>

寒さが厳しくなるにつれ旬を迎える大根です。今の時期はみずみずしく甘味があります。そして価格も抑えられているので家庭のお助け野菜として活用して下さい。捨てる場所がない大根！今回は使いきるコツを紹介します。



葉・・・細かく刻んでふりかけや漬物などに。

皮・・・ビタミンCが豊富です。細かく刻んできんぴらなどに。

上部・・・甘味が強いです。大根おろしやサラダなどに。

中部・・・柔らかく甘味があります。煮物などに。

下部・・・辛みが強いです。
大根おろしや漬物、みそ汁の具などに。

【天日干しの魔法】

天日干しすると栄養が増えると聞いたことありますか？

これは、太陽や紫外線の影響です。「縮合反応」という反応をおこし、結果栄養価が増えます。水溶性のビタミンは失われますが、ミネラルなどは、大幅に増加します。

余ってしまった大根は細く切って天日干し！2週間ほど天日で干すと切干し大根の完成です！

大根の葉のふりかけ

分量（4人分）

- ・大根の葉 120g
- ・ゴマ 大さじ2杯
- ・ちりめんじゃこ 30g
- ・鰹節 適量
- ・ゴマ油 大さじ1杯弱
- ・みりん 大さじ1杯
- ・しょうゆ 大さじ1/2杯
- ・塩 適量



- ① 大根の葉は細かく刻み、さっと塩ゆでしてアクを抜きます。
- ② フライパンにごま油を入れて点火します。
- ③ ①を炒めます。さらにちりめんじゃこも入れます。
- ④ 火が通れば、調味料とごま、鰹節を入れてサッと炒めます。
- ⑤ 塩で味を調えます。 <1人分 84kcal>



問い合わせ先：八尾市役所 こども施設課 ☎(072)924-3840 メールアドレス kodomoshisetsu@city.vao.osaka.jp

ホームページでもご覧になれます。⇒<https://www.city.vao.osaka.jp/0000043861.html>

