

食育だより 1月号



1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるために、朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

今月のテーマ：「乾物の紹介」

乾物とは水分をカラカラになるまで抜き、常温で数カ月以上の長期保存をできるようにした食品のことです。食べる時は、一般的に水やお湯に浸して戻してから調理に使用します。生の食材と比べてうま味が凝縮されていることが魅力です。

こども園で使用しているものを紹介したいと思います。

切り干し大根・・・ 煮付け 甘酢和え みそ汁 混ぜずし
 大豆・・・ 五目大豆 ポークビーンズ 大豆ナゲット
 ひじき・・・ ひじきと大豆の炒り煮 三杯酢 そぼろごはん
 昆布 削り節 煮干し・・・ だし

※3時のおやつのお餅は、当日だしを取ったあとの昆布を使用しています。



ひじきおにぎり

材料<4人分>

- ・米 1合
- ・乾燥ひじき 2g
- ・花かつお 2g
- ・白ごま 大さじ 1/2
- ・ごま油 適量
- ★・醤油 小さじ 1/2
- ・塩 少々

<つくり方>

- ① 米を炊飯します。
- ② ひじきを水で戻して水洗いし、よく水気を切っておきます。
- ③ 花かつおは、細かくもみほぐしておきます。
- ④ ごま油を熱し、ひじきをじっくり炒め、花かつお、白ごまを入れます。
- ⑤ ★調味料で味をととのえて、炊きあがったご飯と混ぜておにぎりにします。



<1人分 146 kcal>

