

「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。

★乾物の種類と食べ方

乾物とは、野菜や海藻類、魚介類などの食材を乾燥させ、水分を抜いて長期保存できるようにした食品です。そのまま食べられるものもありますが、一般的には水やお湯などに浸してもどしてから、調理に使用します。



★乾物の利点

■価格が安定している

もともと乾物は、私たちのご先祖様が、旬に収穫した食材を一年を通して食べられるように考え出した加工食品。比較的天候などの影響を受けにくいので、野菜などの生鮮食品と比較すると価格が安定しています。

■うま味が増える

乾燥させることでうま味のもと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。



■常温保存ができる

乾燥することで、食品の水分を減らし、菌の増殖を抑えた乾物は常温でストックでき、いろいろな場面で活用することができます。



病気で家を出られない時

忙しくて買い物に行けない時

災害時

■栄養が豊富

常備している乾物を、いつもの料理にちょっと加えるだけで、子どもに不足しがちな栄養素を補うことができます。

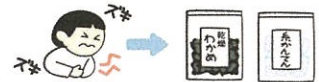
鉄分補給 (ひじきなど)

酸素を全身に供給して貧血を予防



食物繊維補給(わかめ・かんてんなど)

腸内環境を改善して便秘を予防



カルシウム補給 (干しえび・ごまなど)

丈夫な骨や歯を作る



ビタミンD(干しいたけなど)

カルシウムの吸収促進



★おすすめ乾物

■凍り豆腐(別名・高野豆腐)

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、栄養のバランスアップにもつながります。

■切り干しだいこん

戻した後、同じ重さで比較すると、カルシウムや食物繊維の量は生のだいこんの3倍以上。干すことで栄養価がアップ。いろいろな料理に手間なくプラスできる万能食材です。

- ・水でもどして汁の具に
- ・ゆでてサラダ・和え物の具に
- ・もどして炊飯時に米にプラス



凍り豆腐のそぼろ (作りやすい分量・3歳以上児6人分程度)

凍り豆腐	36g	1 凍り豆腐は水でもどしてからフードプロセッサー(長方形2枚)
鶏ひき肉	100g	2 鍋にだし汁と調味料、しょうがを入れて火にか
だし汁	200cc程度	ける。
しょうゆ	大さじ1	3 2に鶏ひき肉を加えてほぐし、続けて1の凍り
酒	大さじ1	豆腐を加えて煮る。
砂糖	大さじ1	
おろししょうが	少々	※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粉末まで、多様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。



日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)
		黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
01	水 朝食 ロールパン コンソメスープ(青菜・コーン) さけのパン粉焼き ポテトサラダ 牛乳 切干大根ごはん	ロールパン 油、パン粉 じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)	さけ、粉チーズ	ほうれんそう、たまねぎ、コーン缶 きゅうり、にんじん	洋風だしの素、塩 酒、塩、パセリ粉 塩 しょうゆ、酒、かつお・昆布だし汁	牛乳 おかし
02	木 朝食 せつぶんメニュー 牛乳	米、さつまいも、油 小麦粉、片栗粉、油 小麦粉、黒糖バター、グラニュー糖	鶏もも肉 納豆	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん はくさい、えのきたけ コーン缶 りんご	ケチャップ、塩、こしょう 洋風だしの素、塩 塩 ココア	牛乳 おかし
03	金 朝食 チキンカレー 切干大根のサラダ パン 牛乳 おかし(たべっ子どうぶつ)	米、じゃがいも、油 ごま油	鶏もも肉 ツナ缶	たまねぎ、にんじん こまつな、コーン缶、切り干しだいこん パン	カレールー しょうゆ、りんご酢	牛乳 おかし
04	土 朝食 ツナスパゲティ バナナ 牛乳 パン	スパゲティ、油	ツナ缶	たまねぎ、にんじん、ピーマン バナナ	ケチャップ、塩	牛乳 おかし
06	月 朝食 菜飯ごはん 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のおかか和え もも缶 牛乳 おにまんじゅう	米 砂糖	卵、鶏ひき肉、凍り豆腐 かつお節	たまねぎ、にんじん、みつば ほうれんそう、コーン缶 もも缶(黄桃)	ふりかけ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ	牛乳 おかし
07	火 朝食 御飯 すまし汁(こまつな・あげ) ぶり大根 白菜の塩昆布和え 牛乳 かみかみおやつ(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	米 砂糖、片栗粉 すりごま、ごま油	油揚げ ぶり	こまつな、えのきたけ だいこん、しょうが はくさい、にんじん、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩 しょうゆ、酒、みりん	牛乳 おかし
08	水 朝食 豆乳クリームスパゲティ キャベツのドレッシング和え スティックチーズ 牛乳 チャーハン	スパゲティ、米粉、油 油、砂糖	無調整豆乳、ベーコン しらす干し チーズ	ほうれんそう、しめじ、たまねぎ キャベツ、きゅうり	洋風だしの素、塩 りんご酢、塩	牛乳 おかし
09	木 朝食 豚炒め丼 はるさめスープ バナナ 牛乳 きなこサンド	米、片栗粉、ごま、油 はるさめ	豚ロース肉	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが チンゲンサイ、コーン缶 バナナ	しょうゆ、酒、みりん 中華だしの素、塩	牛乳 おかし
10	金 朝食 御飯 みそ汁(なめこ・わかめ) おさかなバーグ ブロッコリーのごま和え 牛乳 スティックチーズとおかし	米 片栗粉 すりごま	みそ、油揚げ 鶏ひき肉、さば	なめこ、わかめ たまねぎ、れんこん、ひじき、しょうが ブロッコリー、にんじん	かつお・昆布だし汁 ケチャップ、塩 しょうゆ	牛乳 おかし
13	月 朝食 御飯 みそ汁(こまつな・あげ) 豚肉と野菜のごま炒め かぼちゃの煮物 牛乳 おかし(ぼたぼた焼き)	米 ごま、油 砂糖	みそ、油揚げ 豚ロース肉	こまつな、えのきたけ たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが かぼちゃ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 おかし

日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)
		黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
14	火 朝食 三色そぼろ丼 まろやかみそ汁 バナナ 牛乳 豆腐ブラウニー	米、砂糖、油、ごま油	鶏ひき肉 無調整豆乳、みそ、油揚げ	ほうれんそう、にんじん、コーン缶、しょうが はくさい、ねぎ バナナ	しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁 ココア	牛乳 おかし
15	水 朝食 ハリハリゆかり御飯 中華スープ 拌八宝 パン 牛乳 チーズ蒸しパン	米 じゃがいも、砂糖、油、ごま油、ごま	豆腐 卵、ハム	切り干しだいこん ねぎ、わかめ キャベツ、にんじん、もやし パン	しそふりかけ 中華だしの素、しょうゆ、塩 りんご酢、しょうゆ、塩 ベーキングパウダー	牛乳 おかし
16	木 朝食 食パン 白菜のクリームシチュー ブロッコリーとひじきの中華和え もも缶 牛乳 さけおにぎり	食パン じゃがいも、米粉、油 砂糖、ごま油	鶏もも肉、脱脂粉乳	はくさい、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、コーン缶、ひじき もも缶(黄桃)	洋風だしの素、塩 しょうゆ、りんご酢	牛乳 おかし
17	金 朝食 御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) かじきの煮付け 納豆和え 牛乳 カップゼリーとおかし	米 砂糖 マヨネーズ(卵不使用)、油	豆腐、みそ かじき 納豆	ねぎ、わかめ しょうが ほうれんそう、コーン缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 しょうゆ	牛乳 おかし
18	土 朝食 焼きそば バナナ 牛乳 パン	焼きそばめん、油	豚ロース肉	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、あおのり バナナ	焼きそばソース、酒	牛乳 おかし
20	月 朝食 御飯 みそ汁(さつまいも・たまねぎ) 鶏の甘辛唐揚げ 青菜のごま和え 牛乳 おかし(じゃがりこ)	米 さつまいも 片栗粉、油、砂糖 すりごま	みそ 鶏もも肉	たまねぎ、わかめ ほうれんそう、にんじん、こまつな	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ、塩 しょうゆ	牛乳 おかし
21	火 朝食 御飯 みそ汁(豆腐・青菜) さばの塩焼き じゃが芋のきんぴら 牛乳 フルーツミックスとおかし	米	豆腐、みそ、油揚げ さば	チンゲンサイ にんじん、いんげん	かつお・昆布だし汁 塩 しょうゆ	牛乳 おかし
22	水 朝食 みそラーメン ひじきと厚揚げの炒め煮 バナナ 牛乳 きなこおはぎ	中華めん、すりごま ごま油、砂糖	豚ロース肉、みそ 生揚げ	キャベツ、たまねぎ、もやし、コーン缶、にんにく にんじん、いんげん、ひじき バナナ	中華だしの素 しょうゆ、みりん、かつお・昆布だし汁	牛乳 おかし
24	金 朝食 ふりかけごはん みそ汁(こまつな・えのき) 豚しゃぶのごまだれ オレンジ 牛乳 プリン おかし(幼児クラスのみ)	米 ねりごま、砂糖、すりごま	みそ、油揚げ 豚ロース肉	こまつな、えのきたけ キャベツ、にんじん、わかめ、しょうが オレンジ	ふりかけ、しそふりかけ かつお・昆布だし汁 しょうゆ、りんご酢、酒	牛乳 おかし
25	土 朝食 豚丼 スティックチーズ 牛乳 パン	米、油、片栗粉	豚ロース肉 チーズ	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒	牛乳 おかし

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)
		黄	赤	緑	その他	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
27 月	昼食 御飯 みそ汁(はくさい・あげ) 高野豆腐とじゃがいものうま煮 スティックチーズ 牛乳 おかし(ベジたべる)	米 じゃがいも、砂糖、油 おかし	みそ、油揚げ 豚ロース肉、凍り豆腐 チーズ 牛乳	はくさい、えのきたけ にんじん、グリーンピース	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 おかし
28 火	昼食 ハヤシライス ブロッコリーのマヨサラダ りんご のむヨーグルト 誕生日ケーキ	米、じゃがいも、油 マヨネーズ(卵不使用) ケーキ	豚ロース肉 かにかまぼこ のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しめじ ブロッコリー、きゅうり りんご	ハヤシルウ、ケチャップ 塩	牛乳 おかし

- ★ 午前おやつのおかしはたんぼぼ組、ちゅーりっぷ組のみの提供になります。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。

組 氏名

節分にちなんだ食べ物

2月3日は節分です。節分とは季節の変わり目のことを指し、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指す言葉でした。その中でも立春が1年のはじめとして考えられることから、節分といえば、春の節分を指すものとなりました。

◆豆まきの豆 中国から伝わったものとされています。豆は“魔滅(まめ)”に通じ、無病息災を祈り、鬼に豆をぶつけるのは邪気を払う意味があります。自分の年齢の数の豆を食べると病気になると言われていました。

◆柊といわしの頭の飾り 柊の枝にいわしの頭を刺して戸口に飾るのは、ギザギザの葉といわしの臭いで鬼(災い) 除けの意味があります。

◆恵方巻 その年の恵方(吉とされる方角)を向いて、無言のまま願い事をしながら丸かぶりする巻き寿司。もともとは関西の食習慣でしたが、近年は全国に広がっています。



今年の恵方は
南南東です

旬のたべもの



ブロッコリー
カリフラワー
だいこん
はくさい
ほうれんそう
びり
たら