

2024

2月

# 食育だより

厳しい寒さが続いています、体調を崩したりしていませんか？2月は一年で一番寒い月です。少しずつですが、日が暮れる時間が遅くなっていきます。3日は節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。だんだんと春が近づいてくるのが待ち遠しいですね。寒い冬あと少し！元気に冬を乗り切りましょう。



## ～保存食のすすめ～

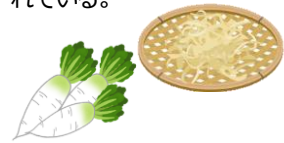
※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

保存食とは、長期間にわたって常温で保管できるよう、加工した食品のことで「梅干し」や「漬け物」、「高野豆腐」などが有名です。今回は、保存食の中でも「干し野菜」の代表として切干大根をご紹介します。

### ★切り方・干し方によって呼び方さまざま

切り干し大根とは

秋から冬にかけて収穫した大根を細く切り、日光に当てて乾燥させたもの。西日本では「千切り大根」と呼ばれている。



#### 「割り干し大根」

大根を縦に大きめに切って干しているものです。切干大根より厚みがあり、歯ごたえが楽しめます。はりはり漬けなどに使われます。



#### 「茹で干し大根」

大根を茹でてから干したものです。水で戻しやすい、苦味が少ない、食感が柔らかい、味がしみこみやすいといった特徴があります。

#### 「凍み大根」・「寒干し大根」

氷点下の外気に何日もさらし、凍らせては解凍するという作業を繰り返して水分を抜いたものです。甘味とうま味がより凝縮され、煮物にすると味がしみこみやすく、フワフワとした食感が特徴的です。



### ★干すことによって栄養価UP！ ※100g当たりの栄養価を比較（八訂食品成分表より）

#### カリウム

体の水分と塩分のバランスを調整してくれる栄養素です。摂りすぎた塩分を尿に出してくれる働きをし、むくみや高血圧の予防効果があります。

大根(生) 230mg → 切干大根 3500mg (15倍)

#### 食物繊維

切干大根に多く含まれる不溶性の食物繊維は、便のカサを増やして腸を刺激し、排便を促す働きがあります。

大根(生) 1.4g → 切干大根 21.3g (15倍)

#### カルシウム

骨や歯を形成する大事な栄養素です。牛乳や小魚に多く含まれていることはよく知られていますが、保存食である切干大根やひじき、高野豆腐などにも多く含まれています。

大根(生) 24mg → 切干大根 500mg (20倍)

#### 鉄

赤血球を作るのに必要な栄養素で、全身に酸素を運ぶ働きをします。鉄分が不足すると貧血になったり、疲れやすくなるといった体の不調が起こります。

大根(生) 0.2mg → 切干大根 3.1mg (16倍)



大分県の子ども園調理師さん

大分名物のとりめし♪  
具材をご飯と炊き込むのではなく、白ごはんに甘辛く炒めた具を入れて混ぜます。煮詰める時に煮汁が残っているとごはんと混ぜたときに水っぽくなるのでしっかりと煮詰めていきましょう！

- ◆材料（子供4人分）
- ・米 280g
- ・鶏もも肉 120g
- ・ごぼう 60g
- ◎しょうゆ 40g
- ◎砂糖 24g
- ◎料理酒 20g
- ・にんにく 20g
- ・油 適量

### 吉野とりめし



- ◆作り方
- ①ごぼうをささがきにして水にさらし、鶏肉は一口サイズに切る。にんにくはすりおろしておく。
- ②鍋に油を熱して鶏肉を炒め、火が通って色が変わってきたら水をきったごぼうを加え、しんなりするまで炒める。
- ③◎の調味料とすりおろしたにんにくを入れて煮詰める。
- ④炊き立てごはんに混ぜたら完成。

## 認定子ども園 博愛の里子ども園献立表（以上児用）

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

◆印は、今月おすすめの旬食材を使用しています。

2024年2月

	月	火	水	木	金	土
日にち	【節分】			1日	2日	3日
昼食	節分には「季節の変わり目」という意味があります。昔は「災害・やまい・飢饉（ききん）」などは鬼の仕業とされてきました。魔の目「魔目＝まめ」に豆を投げつけて魔を滅する「魔滅＝まめ」という意味があるそうです。邪気を払い、福を呼び込みたいという願いが込められています。豆まきをして、福をたくさん呼び込みましょう。			★誕生日会★ ほうれん草のスパゲッティ ポテトサラダ スープ あまおういちごゼリー	★節分★ ウイナーピラフ 豆まめサラダ★ スープ みかん 牛乳	ごはん 鶏肉の甘酢炒め ひじき煮 味噌汁
日にち	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	麦ごはんのハヤシライス マカロニサラダ バナナ 牛乳	ごはん 牛肉と厚揚げの味噌煮 いんげんのツナ和え すまし汁	麦ごはん ふりかけ 鶏肉の塩麹焼き グリーンサラダ 味噌汁 牛乳	ごはん 白身魚の煮付け わかめの酢の物 新庄みその根菜汁◇	家庭弁当の日	豚丼 バンサンスー 具だくさん味噌汁
日にち	12日	13日	14日	15日	16日	17日
昼食	振替休日	ごはん ふりかけ さばの塩焼き ひじきサラダ 味噌汁	★バレンタイン★ 麦ごはん ハートのコロッケ★ 和風サラダ かぶの豆乳スープ 牛乳	麦ごはん すき焼き風煮 青のりポテト 赤だし	雑穀ごはんのキーマカレー 大学かぼちゃ フルーツポンチ 牛乳	チキンライス いんげんのごま和え 具だくさんスープ
日にち	19日	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	豆腐ブレッド 豆乳味噌グラタン キャベツサラダ パン缶 牛乳	ごはん 高野豆腐の中華風炒め煮 白菜とツナのごま香り和え◆ 味噌汁	麦ごはん 鶏肉のはちみつ レモン風味焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 牛乳	★おでんの日★ 雑穀ごはん 白身魚のごま照り焼き ミニおでん すまし汁	天皇誕生日	五目チャーハン もやしのナムル 春雨スープ
日にち	26日	27日	28日	29日		
昼食	麦ごはん 白身魚のフライ ほうれん草の納豆和え けんちん汁 牛乳	菜めしごはん 野菜醤油ラーメン 小松菜のナムル みかん缶	麦ごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根の酢の物 にゅうめん 牛乳	吉野とりめし★ 豆腐入り玉子焼き もやしの磯和え わかめスープ	Illustration of a cat and a bear	