

# 食育だより 2月

食べる力・生きる力を育もう

大寒が過ぎ、節分、立春と暦の上では、だんだんと春が近づいてきていますが、まだまだ寒い日が続きますね。

旬の野菜や果物を積極的に食べたり、十分な睡眠をとるなど、健康的な生活を心がけることで、免疫力を高め、病気に負けない体をつくっていきましょう。



亀山市 健康福祉部

## ◆◆◆◆◆ 「乾物」で健康生活 ◆◆◆◆◆

古くから日本の伝統的な保存食として親しまれている「乾物」は、昔の人たちが、旬の食材を長期にわたって食べられるように工夫した食品です。乾物の良さは、保存ができ、利便性が高く、栄養的に優れている点です。毎日の食事に取り入れて、乾物の良さを子どもたちに伝えていきましょう。

### ◆ 乾物の種類と食べ方

野菜や豆類、海藻や魚介類などを乾燥させ、水分を抜いて長期保存ができるようにした食品です。果物などそのまま食べられる物もありますが、多くは水やお湯などに浸して戻してから調理に使用します。



### ◆ 乾物の利点

- 安定した価格：天候などの影響を受けにくいいため、生鮮食品と比較すると価格が安定している
- 常温保存可能：備蓄しておくことで、災害時や食材が不足した時など必要に応じて活用できる
- 調理時間の短縮：戻したらそのまま調理できるものが多く、調理の負担軽減につながる
- 栄養・旨味増加：干すことで栄養素や甘味、旨味が増し、栄養やおいしさが高まる
- 栄養が豊富：ミネラルや食物繊維など、不足しがちな栄養を補うことができる

### ◆ 乾物の活用法

- 主菜になる：豆類、凍り豆腐、湯葉、麩など  
(脂質を控えながら良質なたんぱく質をとることができます)
- 副菜になる：切干大根、ひじき、わかめ、干しえび、春雨、寒天など  
(不足しがちなミネラルや食物繊維をとることができます)
- だしになる：昆布、かつお節、煮干し、干し椎茸、するめなど  
(料理の旨味が増し、減塩につながります)
- プラス食材：塩昆布、ゆかり粉、ごま、海苔など  
(少し加えるだけで香りや風味、旨味が変わります)



### ◆ 今月の給食から レシピのご紹介 ◆

### おかか和え

【材料】子ども4人分

白菜	2~3枚	しょうゆ	大さじ1
人参	1/2本	みりん	少々
かつお節	少々	砂糖	少々

【作り方】

1. 野菜を食べやすい大きさに切る。
2. それぞれ茹でて冷まし、水気を絞る。
3. すべての材料を和える。

※野菜の種類は、季節やお好みに合わせてください。(キャベツ、ほうれん草、チンゲン菜、なばな、もやしなど)  
かつお節の他にも、ごまや青のり、干しえびなどの風味を活用して、苦手な野菜を食べやすくしましょう。