給食だより　１１月号

大和市立南部学校給食共同調理場

「乾物」を食べよう

「乾物」とは、食材を乾燥させて、長く保存できるようにした食品です。

昔は今のように冷蔵庫などの保存技術が発達していなかったため、食品の水分を減らして微生物の増殖を抑え、食品を長く保存できるように工夫してきました。

乾物には、保存性以外にもよいことがたくさんあります。ぜひ普段の食事に取り入れてみましょう。

【乾物のよいところ】



○栄養がとれる

乾物には、食物繊維やミネラルなどの栄養素を多く含むものがあります。例えば、干し椎茸は、乾燥させることでうま味が増し、ビタミンＤや食物繊維などをとることができます。

いつもの料理に乾物を加えることで不足しがちな栄養素を補うことができます。

★★給食ではこんな工夫をしています★★

・ハンバーグ・メンチカツに高野豆腐を加えて**たんぱく質やミネラル**をプラス！

・サラダに切干大根やちりめんじゃこを加えて**カルシウムや食物繊維**をプラス！

○食品ロスを減らせる

乾物は、必要な分だけ使って、残りは保存しておくことができます。生鮮食品と比べて日持ちするため、「使い切れずに捨ててしまう」ことを減らすことにもつながります。

また、形が悪いなどの理由でそのまま販売しにくい農作物も、乾燥・加工することで食品として活用できます。



○災害食としてつかえる

乾物は長期保存ができるものが多いため、災害時の備蓄品としても活用できます。普段から乾物を少し多めに買って起き、使った分だけ補充する「ローリングストック」に取り入れられます。

『普段食べているものを、もしもの時にも！』

乾物を上手に活用して、普段の食事と災害への備えにつなげましょう。



【給食にも登場！いろいろな乾物】

乾物には、海産物、野菜、きのこ、豆製品など、たくさんの種類があります。
給食でも様々な乾物を使っています。

海産物
かつお節、昆布、あおさのり、
のり、ちりめんじゃこ など

野菜・きのこ など
干し椎茸、きくらげ、
切干大根、ごま　など

豆製品
乾燥大豆、高野豆腐、
きなこ、打ち豆　など

図書給食 Recipe

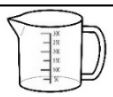
「ほしじいたけ ほしばあたけ」×給食
「春雨スープ」



「ほしじいたけ
ほしばあたけ」
石川基子作
講談社
2015年９月９日発行

きのこ村に住むほしじいたけとほしばあたけ。ひなたぼっこが大好きで、水にぬれることが嫌いなふたりは、村のきのこたちに好かれる長老きのこです。

ある日のこと、ほしじいたけが裏山でたきぎひろいをしていると、村の子どものタマゴタケが崖に落っこちてしまいました。「こりゃ　たいへんじゃ！」さて、ほしじいたけはどんな方法で仲間のきのこを助けるのでしょうか。



材料（４人分）

豚小間	60ｇ
にんじん	中 1/4 本
たまねぎ	中 1/4 個
干ししいたけ	１個
キャベツ	大１枚
チンゲン菜	葉２枚
春雨	20g
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ１と 1/3
炒め油	少々
片栗粉	小さじ 1/3
ごま油	少々
スープ	600 cc

作り方

① にんじんは千切り、たまねぎはスライス、干ししいたけはもどして千切り、キャベツは短冊切り、チンゲン菜は小さく切る。
② 春雨はゆで、食べやすい大きさに切っておく。
③ 鍋にごま油をしき、豚肉を炒めてにんじん・たまねぎ・干ししいたけを加えスープを入れて煮る。火が通ったら、キャベツを加え、塩・こしょうで味付けする。
④ キャベツに火が通ったら、チンゲン菜・春雨・しょうゆを加える。
⑤ ④に水でといた片栗粉でとろみをつけ、味をととのえる。

今月（こんげつ）の学校給食（がっこうきゅうしょく）からのメッセージは、
「そうだ、乾物を食べよう」です。

