



今年も残りわずかとなりました。年末年始はおうちの方や、おじいちゃんおばあちゃんと過ごす時間が多く、子どもたちも嬉しいようです。給食室では、子どもたちが笑顔になるようなおいしい給食を心を込めて作っていきたいと思いますので、来年もよろしくお願いたします。

今月の目標! 乾燥食品の特徴や栄養について知り、積極的に食べましょう。



乾燥食品のメリット

栄養価が高まり、旨味成分も増える

乾燥食品は天日干しを行い、時間をかけて食材を乾燥させており、乾燥する過程で栄養が凝縮されます。

例えば、切り干し大根の場合、生の大根に比べて、カルシウムや鉄分などが豊富です。椎茸は天日干しすることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが増します。

また、乾燥食品は紫外線を浴びることで生の状態とは違った味の深みや食感が出ることもあります。これは、水分を蒸発させることで旨味が凝縮されるためです。干し椎茸や鰹節などでだしをとり、乾燥させたハーブなどによって香りを楽しむことができます。

長期保存が可能で食材を無駄なく使える

食材の腐敗は細菌やカビが原因で起こりますが、食材に含まれる水分を蒸発させることで腐敗を防ぐことができます。常温での長期保存が可能なものや数ヶ月から数年保存できるものもあり、必要な分だけ使うことができるので、食材を無駄にすることなく最後まで使いきれます。

収納性がアップする

食品を乾燥させることで、カサが小さくなるので収納性もアップします。



乾燥食品を使った ~リメイクレシピ~

★余ったひじきの煮物とお麩でハンバーグ

◎材料 (1人分)

- ひじきの煮物・・・大さじ4
- ひき肉・・・・・・・・100g
- お麩・・・・・・・・10個
- しょうが(チューブ) 1cm
- お酒・・・・・・・・大さじ1
- 塩こしょう・・・・少々

◎作り方

- 1、材料をすべて混ぜ合わせます。
- 2、食べやすい大きさに成形します。
- 3、フライパンにサラダ油をしき、2のハンバーグを焼き、火を通して完成。



春の七草(七草がゆ)

1月7日は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。

おかゆの味付けが苦手な子どもには、雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

※ひじきの煮物に味がついているので、味付け不要で簡単!
※お麩がつなぎ代わりにになるので、つなぎも不要♪

