



★2月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
栄養士 川口
☎ 35-5354
☎ 35-3697
✉ ykosodate@yurihama.jp

日本では、古くから食べ物を長く保存するために、様々な乾燥方法が用いられてきました。乾燥させることで、食材のうま味が凝縮され、栄養価も高まるだけでなく、独特の風味や食感が生まれます。今回はそんな乾燥食品のおいしさを子どもたちに伝えるため、乾物の便利な活用とレシピをお伝えします。

乾物を取り入れるメリット

・保存性が高い

乾物は、水分を減らすことで微生物の繁殖を抑え、食品の腐敗を防ぎます。そのため、長期間保存が可能となり、食品ロス削減にも貢献します。冷蔵庫や冷凍庫のスペースを節約できるのも嬉しい点ですね。

・栄養価が高い

乾燥過程で水分が抜けるため、栄養素が凝縮されます。そのため、少量でも多くの栄養を摂取することができます。特に食物繊維や鉄分、カルシウムなどのミネラルが豊富になるものが多いです。

	重量	鉄	カルシウム	食物繊維
だいこん	100g	0.2mg	24mg	1.4g
切干だいこん(25g)	水戻し後100g	0.8mg	125mg	5.3g

参考：食品成分表2022

・凝縮されたうま味を味わうことができる

乾燥によって、食材本来のうま味や香りが凝縮されます。だしを取る昆布やかつお節、煮物に使う干しいたけなどは、その代表例です。独特の風味やコクを楽しむことができます。



／＼食育で乾物を活用する方法／＼

五感をフルに使っていろいろなことを吸収する幼児期に、食への興味・関心を育むことはとても大切。乾物を実際に見て、触れて、味わうといった遊び感覚で五感を刺激するような体験型の食育活動がおすすめです。

触れてみよう
どんな音がするかな？



水で戻してみよう



ふくらんだ！

食べてみよう



おいしい！

給食レシピ紹介

*ハリハリ和え

材料(4人分)

- ・切干大根…20g
- ・小松菜…150g
- ・もやし…1袋(200g)
- ・人参…30g
- ★穀物酢…大さじ2
- ★しょうゆ…大さじ1
- ★砂糖…大さじ1.5
- ★食塩…少々

作り方

- ①切干大根は水で戻しておく。
- ②小松菜は2～3cmの長さに切り、にんじんは千切りにしておく。
- ③②、もやしは柔らかくなるまで茹でる。①の切干大根はサッと茹でて、水気を絞っておく。
- ④★の調味料を混ぜ合わせておき、③とよく混ぜ合わせたら完成～♪

