



食育だより

●栄養豊富でとっても便利 ～乾燥食品の活用～

★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。

・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。

(例) 大根と切り干し大根

	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

★食育で乾物を活用する方法

五感を使って色々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です。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。



■ひじきの煮物 レシピ

〈材料〉

- ・ひじき (水でもどしておく) 5g
- ・さつまいも (皮付き) 100g
- ・にんじん 70g
- ・板こんにゃく 20g
- ・油揚げ 20g
- ・大豆 (水煮) 100g

調味料

- ・だし汁 150ml～
- ・酒 15cc
- ・みりん 15cc
- ・砂糖 15g
- ・濃口しょうゆ 15cc



〈作り方〉

- ・油揚げは細切りにし、熱湯をかけ油抜きをする。
- ・にんじんは皮を剥き、さつまいも・にんじんそれぞれ1cm角のサイコロ状に切る。
- ・鍋にだし汁を入れ、にんじんを入れて加熱する。少し火が通ったら水気を切ったひじき・さつまいも・油揚げ・大豆も入る。