



給食便り 10月号



令和6年10月 志村さかした保育園

まだ暑い日は続きますが、あっという間に10月を迎えます。少しずつ気持ちの良い秋風も感じられ、過ごしやすくなってきました。実りの秋です。ご家庭でも旬の食材を取り入れ、秋の味覚を楽しみましょう。

「乾物」を上手に活用しましょう

食物を天日干しし、乾燥させて水分を抜いた「乾物」。保存性、栄養価、旨み共にアップするため、食事にとり入れることで不足しがちな栄養を補い、メニューの幅も広がります。

切干大根



干しいたけ



ひじき



お麩



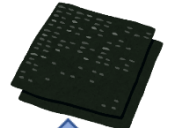
高野豆腐



かつお節



のり



保存性アップ



栄養価アップ



旨みアップ



長期保存ができ、必要な分だけ使えるため、食品ロスの軽減に繋がります。

水分が抜けることで栄養価が凝縮され、食物繊維やカルシウム、たんぱく質、鉄分などを少ない量でも効率的にとることができます。

昆布や干しいたけ、かつお節には旨味成分が豊富に含まれています。だしを取ったり、料理に加えると旨みがアップし、よりおいしくなります。

ちょい足しで不足しがちな栄養補給ができます

◆鉄分補給・・・酸素を全身に供給し貧血を防ぎます。



- ・チャーハンの具材として水で戻したひじきをプラス
- ・卵焼きに水で戻したひじきをプラス
- ・サラダに茹でたひじきをプラス



◆食物繊維補給・・・腸内環境を改善し、便秘を予防。生活習慣病の予防にもつながります。



- ・戻したわかめを汁物にプラス
- ・糸寒天をそのまま汁物にプラス
- ・戻したわかめを細かく切ってごはんプラス



◆カルシウム補給・・・丈夫な骨や歯をつくり、維持します。



- ・汁物に、ごま・干しエビをプラス
- ・焼きそば・お好み焼きに干しエビをプラス
- ・トーストに塗るバターに、ごまをプラス

