

R5 年度 食育テーマ 『太陽からの贈り物』 ～乾物を知ろう～

「乾物」とは・・・

乾物は旬にたくさんとれた食材を天日でじっくり干して作ります。
そこには太陽からのプレゼントと先人の知恵がいっぱい詰まっています。

給食では、昔から守り伝えられてきた和の料理を繰り返し食べることで、子どもたちに
味・香り・食感を覚えてもらいたいと思っています。

2回目：4月18日《春雨》

＜春雨の栄養＞

☆炭水化物が豊富に含まれています。炭水化物は体内に入ると脳を働かせるためのエネルギー源となります。炭水化物が不足すると、脳内の栄養が不足して記憶力や判断力の低下を招いたり、神経機能に支障が出たりするので、注意が必要です。

☆カルシウムは、健康な骨と歯を作るために欠かせない栄養で、特に子どもの成長期には欠かせません。カルシウムが不足すると、大人になってからも骨がスカスカの状態になる骨粗鬆症の原因となるので、注意が必要です。カルシウムはビタミンDと同時に摂取することで、体内の吸収率がアップします。

☆春雨には、鉄分も含まれています。鉄分は、血液の赤血球のヘモグロビンを作る栄養で、増血が期待される効果があります。こうした作用から鉄分には、貧血予防や改善に大きな効果があり、めまいや立ちくらみの症状の解消につながります。

今日のレシピ

【春雨の中華サラダ】 4人分 子どもたちに人気のメニューです♪

春雨・・・・・・・・・・20g
きゅうり・・・・・・・・1/2本
にんじん・・・・・・・・1/5本
ハム・・・・・・・・・・30g
錦糸卵・・・・・・・・・・30g
フレンチドレッシング・・・大さじ1弱
酢・・・・・・・・・・・・・小さじ2強
三温糖・・・・・・・・・・大さじ1弱
しょう油・・・・・・・・・・小さじ2/3
ごま油・・・・・・・・・・小さじ2/3

1. 春雨はボイルして流水にとる。
2. にんじん、きゅうり、ハムは千切りにしてそれぞれボイルしておく。
3. 酢、三温糖、しょう油、ごま油は加熱して冷ます。
4. 1と2の水気をよく切って、3の調味料、ドレッシング、錦糸卵と和える。

