

## 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。

### 1 回目：4月4日《ひじき》

<ひじきの栄養>

カルシウムが牛乳の約 12 倍！

- ・歯や骨を強くしてくれる栄養だよ。

食物繊維がごぼうの約 7 倍！

- ・お腹の調子を整えて、お腹の中をきれいにしてくれるよ。

マグネシウムがアーモンドの約 2 倍！

- ・血液の流れを正常にしてくれます。

～まとめ～

ひじきには、歯や骨を強くするカルシウムやお腹の中をきれいにする食物繊維がたっぷり含まれています。さらに、皮膚を健康に保つビタミンAも含まれています。

### 今日のレシピ

【ひじきのマヨネーズサラダ】 4 人分

ひじき・・・10g

きゅうり・・・1/2 本

にんじん・・・1/3 本

コーン缶・・・40g

マヨネーズ・・・大さじ 3.5

すりごま・・・大さじ 2

しょう油・・・大さじ 1

1. ひじきは戻してボイルする。
2. きゅうりは半月スライス、にんじんはいちょう切りにしてボイル、コーン缶は水気を切る。
3. すりごまは炒る。しょう油とマヨネーズを合わせる。
4. 水気を絞った1と2と3を混ぜ合わせる。