

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。

3回目：5月11日《かつおぶし》

〈かつおぶしの栄養〉

☆うまみの秘密・・・

鰹は高速で海を泳ぎ続けるため大量のエネルギー成分（ATP）を必要とします。このエネルギーは酵素の分解により、うま味のもととなるイノシン酸に変化するため、鰹節には多くのうま味が凝縮されています。

☆豊富なアミノ酸・・・

人体に必要な必須アミノ酸は、体内で合成することができない栄養素です。鰹節には全9種類の必須アミノ酸がすべて含まれているため、健康維持に嬉しい効果を期待できます。

☆ミネラル、たんぱく質も・・・

ミネラルは骨の形成や身体機能の調整に大きく関わる栄養素です。疲労回復や血行促進に必要な鉄、免疫力を高める成分も鰹節には多く含まれています。また鰹節にはカリウムが含まれていて、肝臓へ送られるナトリウムを尿へ排泄する機能を果たすことから、血圧を下げる働きがあります。鰹節に含まれるたんぱく質は、肉類と比較すると必須アミノ酸が豊富で、脂質が少なく“良質”です。例えば、生魚のカツオのたんぱく質は、重量のおよそ25%ですが、かつお節は水分が抜けるので、重量の約78%がたんぱく質になります。

今日のレシピ

【おかかココット】4人分

たまご・・・・・・・・・・3個～4個

ツナ・・・・・・・・・・1/2缶

ねぎ・・・・・・・・・・1/5本

しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1/2

かつお節・・・・・・・・・・4g

生クリーム・・・・・・・・・・大さじ2

1. たまごを割りほぐす。
2. ねぎは小口切りにする。
3. 1と2としょうゆを混ぜる。
4. ココット型に3を流し込み、かつお節をふりかけ、上から生クリームをかけて、かつお節が飛ばないようになじませる。
5. 180℃に予熱したオーブンで15分程焼く。