

## 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。

### 4回目：6月5日《寒天》

#### <寒天の成分>

寒天の原料は海藻で、中でも紅藻類に分類されるテングサとオゴノリが使われています。テングサは海藻の属の総称で具体的にはマクサやオオブサ、オニクサが含まれます。角寒天・棒寒天はどちらの原料も使われますが、糸寒天・細寒天はすべてをテングサを、粉寒天は100%オゴノリを使用している寒天です。

寒天に含まれている栄養成分の80%は食物繊維です。しかし食物繊維以外にもガラクトースや鉄分、ヨード、カルシウムなどの栄養成分も含まれています。

#### <寒天の効果>

- ①.カロリーが低い
- ②.腹持ちが良い
- ③.便秘解消、お通じをよくする。
- ④.血糖値、コレステロール値を下げる。

#### 今日のレシピ

【五目ごまあえ】4人分

糸寒天・・・・・・・・2g  
ほうれん草・・・・80g  
にんじん・・・・25g  
もやし・・・・20g  
糸かまぼこ・・・・20g  
きゅうり・・・・40g  
すりごま・・・・大さじ1  
砂糖・・・・大さじ1/2  
しょう油・・・・大さじ1/2

1. 糸寒天は水で戻す。
2. ほうれん草は食べやすくカットしてボイルする。
3. 胡瓜は半月スライスにしてさっとボイル。にんじんは千切りにしてボイル、もやしは良く洗ってボイルする。
4. ごまは炒る。
5. 糸かまぼこはほぐす。(かにかまで代用できます)
6. 1～3の水気をよく絞り、ごまと糸かまぼこ調味料で和える。

\*給食では、衛生管理上、糸寒天もさっとボイルして、調味料も加熱します。