

## 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。

### 18回目：1月16日 《切り干し大根》

切り干し大根とは、主に秋から冬にかけて収穫される大根を細長く切ってから乾燥させた加工食品のことです。江戸時代から作られていたとされており、当時は大根を長持ちさせるための保存食として使われていました。

カリウムやカルシウムといったミネラル類に加えて、食物繊維なども多く含んでいます。また、消化不良や腹痛、胃もたれなどの症状を和らげる効果があるとされ、胃腸の健康にも役立つ食材として有名です。

切り干し大根は、主に煮物や汁物、和え物などの和食に使われますが、最近では、パスタのトッピングにしたり、サラダに加えたりするなど、洋風の料理でもアレンジされることがあります。今日の給食では子どもたちの好きなケチャップ味にしてナポリタン風に仕上げています。



お日様に干して乾燥させることで、栄養と甘みをぎゅっと！閉じ込めます。

#### 今日のレシピ 【切り干し大根ナポリタン風】

<材料>

切り干し大根・・・20g～30g

ベーコン……………50g

ピーマン……………2個

油……………小さじ2

砂糖……………小さじ1/2

ケチャップ……………大さじ1

ソース……………小さじ1

<作り方>

1. 切り干し大根は戻して良く洗う。水気を絞り2～3cm長さにカットする。
2. ピーマンは千切りにしてボイルする。ベーコンは食べやすくカットする。
3. 鍋を熱しベーコンを炒め、1を炒める。
4. 調味料と水を加え炒め合わせ、蓋をして汁気がなくなるまで煮る。仕上げにボイルしたピーマンを加える。