

令和3年度

9月

広島市立広島特別支援学校

# 食育だより

9月はまだまだ暑い日が続き、夏の疲れが出やすい時期です。栄養バランスのとれた食事を心がけて、元気に過ごしましょう。

## 乾物のすすめ

乾物には、食物繊維や無機質などが多く含まれていて、不足しがちな栄養素を補うことができます。また、乾物にすると味が増し、長期保存ができることも魅力です。学校給食では、いろいろな料理に乾物を使っています。御家庭でも取り入れてみませんか？

### 〈乾燥ひじき〉



海そうの仲間で、骨や歯をじょうぶにするカルシウムや血管を強くするヨードなどが多く含まれています。長ひじきは20~30分、芽ひじきは5~10分程度水につけて戻してから使います。

#### 給食に取り入れている料理例

ひじきサラダ、ひじきの炒め煮

### 〈切干し大根〉



切干し大根には鉄が多く含まれていて、成長期の子どもたちに積極的に食べてほしい乾物です。また、腸の動きを活発にし、おなかの調子を整える食物繊維も豊富です。

#### 給食に取り入れている料理例

せんちゃん焼きそば、はりはり漬

### 〈凍り豆腐〉



高野豆腐とも呼ばれ、カルシウムが多く含まれています。水で戻し、だし汁で煮るなどして味をつけて食べます。細切りのは軽く戻すだけで、汁物や混ぜご飯の具にも使えます。

#### 給食に取り入れている料理例

含め煮、みそ汁

### 〈干しいたけ〉



天日で干しいたけには、生のしいたけよりもビタミンDが10倍も多く含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を促すはたらきがあります。

#### 給食に取り入れている料理例

もぶりごはんの具、はるさめスープ

## 保存がきく乾物は、非常時にも活用できます！～9月1日は防災の日～

非常時にはいろいろな栄養素が不足しがちなので、乾物を活用して栄養素を補うとよいです。

### 作ってみませんか？ 【みそ玉】



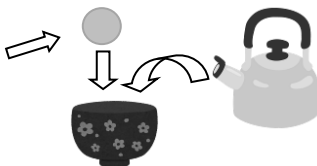
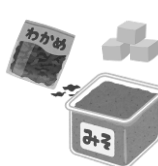
みそ玉は、自分で作ることができるインスタントのみそ汁です。具とみそと一緒に丸めて冷蔵・冷凍保存しておくとお湯をそそぐだけで簡単にみそ汁ができます。まとめて作って冷凍保存すれば、非常時にも役立ちます。具材には、切干し大根、乾燥わかめ、凍り豆腐、麩などの乾物がおすすめです。

#### <材料>

(みそ玉10個分)  
みそ 大さじ10  
お好みの具材

#### <作り方>

- ①みそ大さじ1ずつをとり、具材とラップで丸める。
- ②食べるときにお湯(200cc)を注ぎ、よく混ぜる。



\*食べる前に、かつお節・煮干し粉などを入れると、うま味や香りが出てよりおいしくなります。



## 作ってみよう！☆わくわく給食レシピ☆



### 切干し大根の炒め煮

#### <材料 4人分>

さつまいも 1/2 枚  
切干し大根 40g  
にんじん 小 1/6 本  
油 小さじ1  
しょうゆ 小さじ2  
さとう 小さじ1  
酒 小さじ2  
白いりごま 小さじ1  
水 1/2カップ

#### <作り方>

- ① 下ごしらえ  
さつまいも…短冊切り  
切干し大根…もどして切る  
にんじん…せん切り
- ② 油を熱し、切干し大根、にんじんをよく炒め、水を加えて煮る。
- ③ 調味し、さつまいもを加えて煮る。
- ④ 仕上げにごまを加える。



さつまいもを、常備できるまぐろ缶に変えても簡単に作ることができます。