

# 給食だより

たかがみねこども園

令和7年2月

暦の上で春を迎える2月は、まだまだ寒い日が続きます。冬は空気が乾燥しているため、寒くても、こまめな水分補給が必要です。手洗い、うがい、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけ、元気に毎日を過ごしましょう。



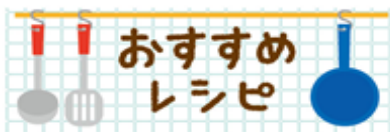
## ～栄養豊富でとっても便利！乾物の活用方法～



日本では、古くから食べ物を保存するために、様々な乾燥方法が用いられてきました。乾燥させることにより、旨味が凝縮し、生の状態に比べて栄養価が高まり、独特な風味や食感が生まれます。保存食として常備しておけば、いざという時に活用できます。

- 乾燥わかめ…味噌汁やスープにそのまま入れるだけ、手軽に使用することができます。
  - 切り干しだいこん…水で戻した後、炒め物、煮物などに使用することができます。
  - 高野豆腐…栄養価が高く、腹持ちがいい。和洋中といろいろな味付けができます。
  - 干し椎茸…旨味が凝縮。少量でも料理に深みを与えます。
  - 乾燥野菜…必要な分だけ水で戻して使えるので、かさばらず便利です。
- ☆その他、乾燥フルーツ、乾燥ひじき、桜えび、春雨、きくらげなどがあります。

## <ご飯に合う、栄養満点の常備菜>



### 大根の葉の炒め煮

#### <作りやすい分量>

- 大根の葉 100g
- ちりめんじゃこ 15g
- みりん 15g
- 濃口しょうゆ 5g
- 油 適量

☆お好みでごま、かつお節

※大根の葉の代わりに、かぶの葉で作ることもできます

#### <作り方>

- ①大根の葉はよく洗って、小さく刻む。沸騰したお湯で柔らかくなるまで茹でて、ざるに上げる。水にさらした後、絞っておく。
- ②鍋で大根の葉、ちりめんじゃこを炒める。みりんを加え煮詰めて、火を消す。濃口しょうゆを回しかけなじませる。
- ③お好みでごま、かつお節を入れる。