

# 2024 2月 食育だより

厳しい寒さが続いています、体調を崩したりしていませんか？2月は一年で一番寒い月です。少しずつですが、日が暮れる時間が遅くなっていきます。3日は節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。だんだんと春が近づいてくるのが待ち遠しいですね。寒い冬あと少し！元気に冬を乗り切りましょう。



※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

保存食とは、長期間にわたって常温で保管できるよう、加工した食品のことで「梅干し」や「漬け物」、「高野豆腐」などが有名です。今回は、保存食の中でも「干し野菜」の代表として切干大根をご紹介します。

## ★切り方・干し方によって呼び方さまざま

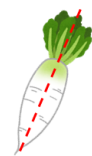
切り干し大根とは

秋から冬にかけて収穫した大根を細く切り、日光に当てて乾燥させたもの。西日本では「千切り大根」と呼ばれている。



### 「割り干し大根」

大根を縦に大きめに切って干しているものです。切干大根より厚みがあり、歯ごたえが楽しめます。はりはり漬けなどに使われます。



### 「茹で干し大根」

大根を茹でてから干したものです。水で戻しやすい、苦味が少ない、食感が柔らかい、味がしみこみやすいといった特徴があります。



### 「凍み大根」・「寒干し大根」

氷点下の外気に何日もさらし、凍らせては解凍するという作業を繰り返して水分を抜いたものです。甘味とうま味がより凝縮され、煮物にすると味がしみこみやすく、フワフワとした食感が特徴的です。

## ★干すことによって栄養価UP！ ※100g当たりの栄養価を比較（八訂食品成分表より）

### カリウム

体の水分と塩分のバランスを調整してくれる栄養素です。摂りすぎた塩分を尿中に排出してくれる働きをし、むくみや高血圧の予防効果があります。

大根（生）230mg  
切干大根 3500mg  
15倍

### 食物繊維

切干大根に多く含まれる不溶性の食物繊維は、便のカサを増やして腸を刺激し、排便を促す働きがあります。

大根（生）1.4g  
切干大根 21.3g  
15倍

### カルシウム

骨や歯を形成する大事な栄養素です。牛乳や小魚に多く含まれていることはよく知られていますが、保存食である切干大根やひじき、高野豆腐などにも多く含まれています。

大根（生）24mg  
切干大根 500mg  
20倍

### 鉄

赤血球を作るのに必要な栄養素で、全身に酸素を運ぶ働きをします。鉄分が不足すると貧血になったり、疲れやすくなるといった体の不調が起こります。

大根（生）0.2mg  
切干大根 3.1mg  
16倍

## 吉野といめし



### ◆材料（子供4人分）

- 米 280g
- 鶏もも肉 120g
- ごぼう 60g
- ◎しょうゆ 40g
- ◎砂糖 24g
- ◎料理酒 20g
- ・にんにく 20g
- ・油 適量

### ◆作り方

- ごぼうをさがきにして水にさらし、鶏肉は一口サイズに切る。にんにくはすりおろしておく。
- 鍋に油を熱して鶏肉を炒め、火が通って色が変わってきたら水をきったごぼうを加え、しんなりするまで炒める。
- ◎の調味料とすりおろしたにんにくを入れて煮詰める。
- 炊き立てごはんに入れて混ぜたら完成。



大分県の子ども園調理師さん

大分名物のとりめし♪  
具材をご飯と炊き込むのではなく、白ごはんにごま油を炒めた具を入れて混ぜます。煮詰める時に煮汁が残っているとごはんが湿ったときに水っぽくなるのでしっかりと煮詰めていきましょう！

# 認定こども園 阿知須幼稚園（3号認定） 献立表

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

◆印は、今月おすすめの旬食材を使用しています。

2024年2月

|        | 月  | 火   | 水   | 木   | 金  | 土                                  |
|--------|--|---|---|---|--|------------------------------------|
| 日にち    | 【節分】   |   |   | 1日  | 2日   | 3日                                 |
| 午前 おやつ | 節分には「季節の変わり目」という意味があります。昔は「災害・やまい・飢饉（ききん）」などは鬼の仕業とされていました。魔の目「魔目＝まめ」に豆を投げつけて魔を滅する「魔滅＝まめ」という意味があるそうです。邪気を払い、福を呼び込みたいという願いが込められています。 |   |   | 白桃缶   | ヨーグルト  | ウエハース                              |
| 昼食     | 豆まきをして、福をたくさん呼び込みましょう。   |   |   | 麦ごはん<br>すき焼き風煮<br>青のりポテト<br>赤だし                 | ★節分メニュー★<br>おにっこライス★<br>エビフライ<br>花野菜サラダ<br>スープ | 野菜醤油ラーメン<br>小松菜のナムル<br>みかん缶        |
| 午後 おやつ | 福  |   |   | ピザトースト  | 鬼まんじゅう★  | マンナビスケット                           |
| 日にち    | 5日   | 6日  | 7日  | 8日  | 9日   | 10日                                |
| 午前 おやつ | クラッカー  | アパマンのソフトせんべい                              | 黄桃缶   | アスパラガスビスケット                                     | チーズ  | みかん缶                               |
| 昼食     | 麦ごはんのハヤシライス<br>マカロニサラダ<br>カクテルゼリーヨーグルト   | ごはん<br>牛肉と厚揚げの味噌煮<br>いんげんのツナ和え<br>すまし汁    | 麦ごはん<br>鶏肉の塩麹焼き<br>グリーンサラダ<br>味噌汁                 | ごはん<br>白身魚の煮付け<br>わかめの酢の物<br>新庄みその根菜汁◇          | 雑穀ごはん<br>鶏肉のマレード焼<br>ブロッコリーサラダ<br>スープ          | ★豚丼の日★<br>豚丼<br>バンサンスー<br>具だくさん味噌汁 |
| 午後 おやつ | レーズンクッキー   | バナナケーキ                                    | フライドポテト   | プリン   | アメリカンドッグ                                       | サッポロポテト                            |
| 日にち    | 12日  | 13日                                       | 14日   | 15日   | 16日  | 17日                                |
| 午前 おやつ | 振替休日   |   | バナナ   | 黄桃缶   | アパマンのソフトせんべい                                   | ウエハース                              |
| 昼食     | ごはん・ふりかけ<br>さばの塩焼き<br>ひじき煮<br>味噌汁  |   | ★バレンタイン★<br>麦ごはん<br>ハートのコロケ★<br>和風サラダ<br>かぶの豆乳スープ | 家庭弁当の日  | 雑穀ごはんのキーマカレー<br>もやしのナムル<br>フルーツポンチ             | チキンライス<br>いんげんのごま和え<br>具だくさんスープ    |
| 午後 おやつ | クラッカーサンド   |   | ガトーショコラ   | 中華粥   | ふかし芋   | えびせん                               |
| 日にち    | 19日  | 20日                                       | 21日   | 22日   | 23日  | 24日                                |
| 午前 おやつ | アンパンマンビスケット  | ヨーグルト                                     | アンパンマンのペビーせんべい                                    | パン缶   | 天皇誕生日  |                                    |
| 昼食     | 豆腐ブレッド<br>豆乳味噌グラタン<br>キャベツサラダ<br>あまおういちごゼリー<br>牛乳  | ほうれん草のスパゲッティ<br>白菜とツナのごま和え◆<br>みかん<br>スープ | 麦ごはん<br>鶏肉のレモン風味焼き<br>菜の花のお浸し<br>味噌汁              | ★おでんの日★<br>雑穀ごはん<br>白身魚のごま照り焼き<br>ミニおでん<br>すまし汁 | みかん缶<br>五目チャーハン<br>大学かぼちゃ<br>春雨スープ             |                                    |
| 午後 おやつ | ゆかりおにぎり  | 豆腐ドーナツ                                    | みたらしだんご   | メロントースト   | アスパラガスビスケット                                    |                                    |
| 日にち    | 26日  | 27日                                       | 28日   | 29日   |  |                                    |
| 午前 おやつ | 星たべよ   | えびせん                                      | クラッカー   | マンナビスケット  |  |                                    |
| 昼食     | 麦ごはん<br>白身魚のフライ<br>ほうれん草の納豆和え<br>けんちん汁   | ごはん<br>鶏肉の甘酢炒め<br>ひじきサラダ<br>味噌汁           | 麦ごはん<br>豚肉の生姜炒め<br>切干大根の酢の物<br>にゅうめん              | 吉野といめし★<br>豆腐入り玉子焼き<br>もやしの磯和え<br>わかめスープ        |  |                                    |
| 午後 おやつ | 黒糖蒸しパン   | きな粉マカロニ                                   | いちご豆乳かん   | りんごのコンポート                                       |  |                                    |

※第3木曜日は家庭弁当の日です。（祝日の場合、その月の家庭弁当の日はありません）

※毎日 おやつに牛乳またはお茶がつかます。



株式会社 魚国総本社