

給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 調理室 平成31年3月号

寒い日が続く中に暖かい日が少しずつ増え、春はすぐそこまで来ていますね。春の食材も出回りはじめますので、給食にも少しずつ取り入れて、冬から春の献立へと変化させていこうと思います。3月は卒園や進級を控えた慌ただしい時期ですが、園児たちの成長を一番感じられる時。園児たちの成長をしっかりと見届けたいと思います。

乾物を使って栄養満点ご飯！！

古くから日本で食べられている乾物は日本の伝統的な食材の一つです。乾物はもともと収穫した旬の食材を長期保存するために作られたものですが、近年はその栄養価の高さから健康な食材として注目されています。昔の人の知恵が詰まった乾物を食事に取り入れて、健康な食生活を送りましょう。



★乾物の種類

* 切干大根 * 干しいたけ * ひじき * わかめ * 凍り豆腐

★乾物の良さ

- ① 価格が安定している 旬の食材で作った乾物は一年中、安定した価格で購入できます。
- ② 長期保存ができる 買い物に出かけられない日に大変便利！開封しても保存ができます。

★乾物に多く含まれる栄養素の働き

- * 鉄…酸素を全身に供給して貧血を予防します。
- * 食物繊維…腸内環境を改善し便秘を予防します。
- * カルシウム…丈夫な歯や骨を作り、骨粗鬆症を予防します。生活習慣病の予防にも関与しています。

★乾物を味わう

ひじきの炒り煮

- ・乾ひじき 1袋(18g) …さっと洗ってからたっぷりの水で戻し洗う。
- ・鶏こま切れ肉 100g
- ・人参、油揚げ 各 70g …千切りまたは短冊切りにする。
- ・ごぼう 25g …ささがきにする。
- ・糸こんにゃく 125g …食べやすい大きさに切る。
- ・大豆の水煮缶 50g
- ・油小さじ1 ・醤油大さじ2 ・砂糖大さじ2 ・水 100ml

〈作り方〉油で材料を炒め、水と調味料を加えて炒り煮する。

保育園で定番の和食メニューです！乾ひじきをすき昆布に変えても美味しいですよ♪



あおぐみのみなさんそつえんおめでとう。



〈放射性物質測定結果〉

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。

1月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。