

8月

へきなんこども園子育て支援センター

食育だより



ぱくぱく



発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol. 177

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

<http://www.tcp-ip.or.jp/~hekinan>

今月のテーマ 『 乾物を食べよう! 』

毎日暑い日が続きますが、こまめに水分補給をするように心がけ
熱中症に注意しながら過ごしていきましょう。

今月のテーマは『乾物を食べよう』です。乾物は古くから日本で重宝されて
きた食材で、現代人に不足しがちな栄養素がたっぷり含まれています!

〇元の食材からパワーアップしたスーパーフード〇

★**栄養価アップ**…乾物は水分が抜けて凝縮されるため、生の状態と同じ重
量で比べるとビタミンやミネラルなどの栄養分が増加します

★**旨味アップ**…乾燥させることで旨味のもとであるグアニル酸や
グルタミン酸が増えるため、出汁を取ったり、様々な料理で楽しむことが
できます。



代表的な乾物と栄養素

〇**干しいたけ**…しいたけに含まれるエルゴスチンという成分は、
天日干しでビタミンDに変化します。干しいたけを1日5~6枚食べる
と1日に必要なビタミンDを摂取することができます。

〇**切り干し大根**…食物繊維をキャベツの10倍以上含みます。
また現代人に不足しがちなビタミンB1、ビタミンB2も豊富に含みます。

〇**高野豆腐**…疲労回復や筋肉増強に役立つたんぱく質が豊富です。同
じ量の肉や魚よりも多く含む上にカロリーが低いのが特徴です!

おすすめレシピ

『 ひじきごはん 』



材料 《 4人分 》

- | | |
|-----------------|-------------|
| ・ごはん 4人分 | ・さやえんどう 8 枚 |
| ・ひじき(乾燥) 大さじ1.5 | ・かつお節 適量 |
| ・鶏もも肉 70g | ・しょうゆ 大さじ5 |
| ・人 参 2/3本 | ・みりん 小さじ4 |
| ・油揚げ 1 枚 | ・酒 小さじ4 |

《作り方》

- ① ひじきはお湯に浸してもどしておく
- ② さやえんどうは千切りにし、茹でてザルにあげておく
- ③ 鶏もも肉は1cm角に切る。人参は千切り、油揚げは短冊切りにする。
- ④ かつお節でだしを取り、ひたひたのだし汁で①と③を煮る
- ⑤ 全体に火が通ったら調味料を加えて味を整える
- ⑥ ごはんと⑤をよく混ぜ合わせ、器に盛ってさやえんどうを散せばできあがり!

さやえんどうをグリーンピースに変えても美味しく出来ますので
試してみてくださいね♪

★ひじきの栄養★

海藻と言えばたくさんのミネラルや食物繊維を含んだヘルシーな
食材というイメージが強いと思いますが、もちろんひじきもそんな健康
食材のひとつです。ひじきには、骨を強くするカルシウムや貧血を予防す
る鉄分、生活習慣病の予防に役立つカリウムなど、不足しやすいと言われ
ている栄養素がたくさん詰まっています。

食卓の中では脇役になることが多いひじきですが、実は健康的な身体を
つくるのに必要な栄養をたくさん含んだ素晴らしい食材なのです!