



令和5年度第11号
柏市立保育園



給食だより



暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒い日は続きそうです。感染症に負けず元気に過ごすためには、うがい・手洗いとともに、栄養価の高い食事也很重要です。毎日の食事に色々な食材を取り入れて、丈夫な身体を作りましょう。

「乾物」を上手に活用しよう

食物を天日干しし、乾燥させて水分を抜いた「乾物」。保存性、栄養価、旨みがアップするため、食事に取り入れることで不足しがちな栄養を補い、メニューの幅が広がります。

保育園の給食では、これらの乾物を活用しています。

切干大根 干しいたけ ひじき 高野豆腐 お麩 かつお節 のり



身体に良いことばかりの乾物は、忙しい時の買い置きにもおすすめです。

《乾物のメリット》

保存性アップ

長期保存ができ、必要な分だけ使えるため、食品ロスの軽減に繋がります。

栄養価アップ

水分が抜けることで栄養価が凝縮され、食物繊維やカルシウム、鉄分、たんぱく質などを少ない量でも効率的に摂ることができます。また、干しいたけは紫外線によってビタミンDが増え、生しいたけの10倍にもなります。

旨みアップ

昆布や干しいたけ、かつお節には旨味成分が豊富に含まれます。だしを取ったり、料理に加えると旨みがアップし、よりおいしくなります。



今月の行事食「節分」

「節分」は本来、各季節の始まりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日のことを指しています。その中でも、一年の始まりである「立春」が大切にされ、今では立春の前日を「節分」として扱うようになりました。

季節の変わり目の日に生じる邪気（鬼）を追い払う意味で「豆まき」を行います。一般的には「福は内、鬼は外」と声を出しながら豆をまき、年齢の数だけ豆を食べることで、厄除けをします。

給食では、2月2日（金）に節分にちなんで「大豆ピラフ」と「かりかりいわし」が出ます。
【今年の節分は、2月3日（土）です。】



食育の窓

大豆の栄養を食事にプラス

大豆は「畑の肉」と呼ばれるように、たんぱく質や脂質が豊富です。また、ビタミンやミネラル、大豆イソフラボンなどの大豆特有の身体によい成分も含んでいます。手軽に使える水煮の大豆をカレーやミートソースなどにトッピングして、大豆を食事に取り入れましょう。

栄養士は月に2～3回保育園に巡回をしています。「食に関するご相談」や「給食レシピを知りたい！」等お気軽にご相談下さい。公立保育園の給食レシピは柏市役所のホームページ（はぐはぐ柏）やクックパッドに一部掲載をしています。子ども達に人気のメニューやご家庭で作りやすいメニューを掲載していますので、ぜひご覧ください。

クックパッド

<https://cookpad.com/kitchen/13624456>



はぐはぐ柏 HP

<https://www.city.kashiwa.lg.jp/hoikuunei/kourituhoikuenn/kyuusyokureshipi.html>

