

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が3日は節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。少しずつですが、日が暮れる時間が遅くなっていきます。だんだんと春が近づいてくるのが待ち遠しいですね。寒い冬もあと少し！元気に冬を乗り越えましょう。

※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

～ 保存食のすすめ～

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

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。



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。



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。



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。



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

- ①ごぼうをさ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。
- ②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。
- ③◎の調味料とすりおろしたにんにくを入れて煮詰める。
- ④炊き立てごはんにご混ぜたら完成。



大分県のこども園  
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、白ごはんにご飯と炊き込んだ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べちゃべちゃになるのでしっかりと煮詰めていきましょう！

曜日	【節分】	木	金	土		
日	1	2	3	3		
献立	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。豆まきをして、福をたくさん呼び込みましょう。	ごはん すき焼き風煮 大根サラダ 赤だし トマト	おにっこライス エビフライ ブロッコリーサラダ しめじのスープ フルーツ	野菜醤油ラーメン もやしのナムル フルーツ		
おやつ		ピザトースト 牛乳	立春大福/鬼まんじゅう お茶	若菜おにぎり 野菜ジュース		
日	5	6	7	8	9	10
献立	ハヤシライス スパゲティサラダ フルーツ	ごはん 白身魚の竜田揚げ ブロッコリーサラダ キャベツのスープ フルーツ	ごはん 鶏肉の照り焼き グリーンサラダ 大根の味噌汁 トマト	ごはん 牛肉と厚揚げの味噌煮 いんげんのツナ和え ほうれん草のすまし汁 トマト	ごはん 鱈の煮付け わかめの酢の物 新庄味噌の根菜汁 フルーツ	そぼろ丼 具だくさん味噌汁 フルーツ
おやつ	ワッフル 牛乳	ポタージュスープ クラッカー	たご焼き お茶	プリン	きなこケーキ 牛乳	クリームパン 牛乳
日	12	13	14	15	16★お誕生会	17
献立	振替休日	ごはん さばの塩焼き ひじき煮 えのきの味噌汁 フルーツ	ごはん ハートのコロッケ 和風サラダ かぶのスープ トマト	ほうれん草のスパゲティ ポテトサラダ キャベツのスープ トマト	バターロール 豆乳味噌グラタン キャベツのドレッシング和え コーンスープ フルーツ	きつねうどん いんげんのごま和え フルーツ
おやつ		バナナケーキ 牛乳	クレープ 牛乳	吉野鶏めしおにぎり お茶	ガトーショコラ 牛乳	ゼリー せんべい
日	19	20	21	22★おでんの日	23	24
献立	クリームシチュー 花野菜サラダ フルーツ	ごはん さわらの西京焼き 菜の花のお浸し 花麩のすまし汁 フルーツ	ごはん 高野豆腐の中華風炒め煮 パンサンデー 玉ねぎの味噌汁 トマト	ごはん 味噌おでん 白菜とツナのごま香りとえ ほうれん草のすまし汁 トマト	天皇誕生日	肉炒め丼 具だくさんスープ フルーツ
おやつ	しっとりおからケーキ ジョア/牛乳	ふかし芋 お茶	お好み焼き お茶	黒糖蒸しパン 牛乳		ポテトスナック 牛乳
日	26	27	28	29		
献立	ごはん 白身魚のフライ ほうれん草のごま和え けんちん汁 フルーツ	ごはん 鶏肉のはちみつレモン風味焼き ひじきサラダ じゃが芋の味噌汁 トマト	ごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根の酢の物 にゅうめん トマト	ごはん 白身魚のごま照り焼き もやしの磯和え わかめスープ フルーツ		
おやつ	えびせん りんごジュース	豆腐ドーナツ 牛乳	マドレーヌ 牛乳	いちご豆乳かん		

はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	1	2	3
おやつ				みかん缶	ビスコ 牛乳	ポーロ 牛乳
日	5	6	7	8	9	10
おやつ	せんべい 牛乳	チーズ お茶	クラッカー 牛乳	人参スティック 牛乳	ビスケット 牛乳	わかめチップス 牛乳
日	12	13	14	15	16	17
おやつ	振替休日	クッキー 牛乳	パン りんごジュース	ウエハース 牛乳	ちりめん お茶	ビスコ 牛乳
日	19	20	21	22	23	24
おやつ	クラッカー 牛乳	黄桃缶	ビスケット 牛乳	チーズ お茶	天皇誕生日	せんべい 牛乳
日	26	27	28	29		
おやつ	ウエハース 牛乳	ちりめん お茶	ビスコ 牛乳	ヨーグルト		