

食育通信

令和8年3月号
大阪市立南田辺小学校



乾物のよさを知ろう！

乾物は、日本の食卓に欠かせない伝統食材です。

食材を乾燥させて水分を抜くことで細菌などの繁殖を抑え、長期保存を可能にした優れた保存食品です。

また、乾物のおいしさは、特有の香りや凝縮されたうま味・食感にあります。

栄養面では、干しいたけのビタミンD・ひじきと切り干し大根のカルシウムや鉄分などが注目されています。

乾物は他にも私たちににとってよいことが★

食品ロスの削減

保存期間が長いので、腐らせずに使いきることができます。

もしもの時の備えになる

常温保存が可能なので、もしもの時の備えになります。

家事の省エネ

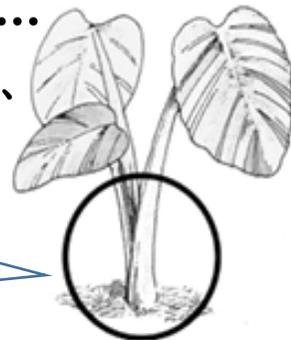
冷蔵庫がなくても保存ができるので電気の消費量が減り、軽いので買い物が楽になり、生ごみが出ません。



葉柄ようへいというのは…

葉と茎をつなぐ部分のことです。皮をむいて、水にさらした後、乾燥させます。

不足しがちな食物繊維やカルシウム、鉄分が豊富に含まれています！



大阪市の給食では・・・



給食では、乾物の献立も取り入れています。煮物などおなじみの料理だけでなく、子どもたちにもっと乾物を好きになって、なじみの食材になってもらえるよう、味つけや調理法を工夫しています。

大根葉



大根の葉っぱを乾燥させたものです。大根の根の部分とは違い、緑黄色野菜に位置づけられています。

給食で登場する献立

みそ汁

ツナっ葉いため

切り干し大根



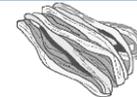
大根を細長く薄く切って乾燥させたものです。カルシウムや鉄分を多く含んでいます。

給食で登場する献立

ビビンバ

切り干しだいこんのナムル

干しずいき



さといものようへい葉柄で、断面がスポンジのようになっていて、味がしみこみやすいです。食物せんいを多く含んでいます。

給食で登場する献立

ずいきのみそ煮

高野豆腐



粉末

給食では固形のものだけでなく、粉末も使用しています。植物性たんぱく質・カルシウム・鉄分を多く含んでいます。

給食で登場する献立

高野豆腐のいり煮

高野豆腐の煮もの

他にも、のり・わかめ・干しいたけ・ひじき・ごま・だしに使われているけずり節・煮干しなどがあります。

大阪市教育委員会のホームページから献立の作り方などを見ることができます。ぜひご覧ください。

大阪市教育委員会事務局 給食グループ

[URL]<https://www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000010100.html>

