

今年も残すところあと2か月となりました。朝晩の気温差が大きく体調を崩しやすい時期です。免疫機能を高めるためにも、温かい食事をとり入れビタミンやミネラルなどが不足しないよう心がけましょう。

～乾物を上手く活用しよう！ 給食レシピ紹介～

乾物は買い物に行く時間がなくても長期保存ができるというメリットに加え、旨味や香りもアップしています。昔から保存食として利用されてきた”切干大根”は煮物のイメージが強いですが、あんかけのあんやサラダにしても美味しくいただけます。今月は切り干し大根を使ったメニューをご紹介します。ぜひ参考に作ってみてください。



① 鮭と切干大根のあんかけ

【材料】（鮭2切れ分）

- ・ 鮭 … 2切れ
- ・ 片栗粉 … 小さじ2
- ・ 油 … 小さじ1
- 〈あん〉
- ・ 切干大根 … 5g
- ・ 油揚げ … 10g
- ・ かつお・昆布だし … 300ml
- ・ しょうゆ … 小さじ2
- ・ みりん … 小さじ2
- ・ 片栗粉 … 小さじ1

- 1 鮭を一口大に切って片栗粉をまぶして、油で焼く。
- 2 切干大根を湯で戻す(5分程度)。
- 3 2の切干大根を水が出なくなるまでギュッと絞り、1cm間隔で切る。油揚げは食べやすい大きさに細かく切る。
- 4 お鍋に3、だし汁、しょうゆ、みりんを入れて火にかける。
- 5 沸騰したら、あくをとり、切り干し大根が軟らかくなるまで煮る。
- 6 煮汁が7割程度減ったところで、水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。
- 7 お皿に盛り付けた鮭に6のあんをかける。

② 切り干し大根のサラダ



【材料】（作りやすい分量）

- ・ 切り干し大根 … 15g
- ・ きゅうり … 1/2本
- ・ にんじん … 1/4本
- ・ ちくわ … 1本
- ・ 酢 … 小さじ2
- ・ 砂糖 … 小さじ2
- ・ ごま … 小さじ2

- 1 切り干し大根を水でもどして2cm間隔で切ってゆでる。
- 2 きゅうりとにんじんを千切り、ちくわを細く切り1のお鍋に加えてさっとゆでる。
- 3 酢、砂糖、ごまを混ぜ合わせ、1～3の材料を加えて混ぜる。

～10月の食育～

10月の食育は「お弁当給食」と「食べる時の姿勢のお話」をしました。

お弁当はお部屋でシートを広げピクニック気分♪でみんな上手に食べる事ができました。姿勢のお話では、子どもたち自ら姿勢をピシッと正す積極的な様子が伺え、これからもいつでもできるようにしようね！とお話しました。

足は床と「ぴったんこ」
背筋は「びっしり」
お腹と机の間に「ゲー」



どれから食べようかな～？