

# 給食より 1月号

広島市立口田東小学校

新年を迎えました。今年一年を健康で良い年にするためにも、毎日の食生活を大切に元気に過ごしましょう。

## 子どもたちに伝えたい 日本 伝統の食材と食文化

日本には、先人たちの知恵から生まれ、今に受け継がれている食品がたくさんあります。その代表的なものが、干しいたけや切り干し大根などの乾物や大豆製品などです。乾燥させることで保存性が良くなり、栄養価も高まります。作物の少ない時期にも栄養豊富な食事がとれる食品として、また、使いたいときに使いたいだけ使える**保存食**として大切にされてきました。

### 昔から食べられている乾物や大豆・大豆製品

**切り干し大根**



乾燥させることによって甘みと風味が加わります。保存がきくだけでなく、生の大根に比べ、カルシウム・鉄・食物せんいなどが豊富です。

**干しいたけ**



カルシウムの吸収を助けるビタミンDや食物せんいなどが豊富です。もどし汁には旨味成分（イノシン酸）が出ているのでだし汁として使うこともできます。

**乾燥ひじき**



春に柔らかいものを取り、加熱したものを乾燥させます。カルシウム・鉄を豊富に含んでいます。

**大豆**



大豆は、「畑の肉」とも言われ、たんぱく質・鉄・食物せんいなどが豊富です。豆腐や納豆、調味料など色々な食品に加工されています。黒大豆は、おせち料理の黒豆として正月に欠かせません。いつまでもまめに（元気に）暮らせますようにという願いがこめられています。

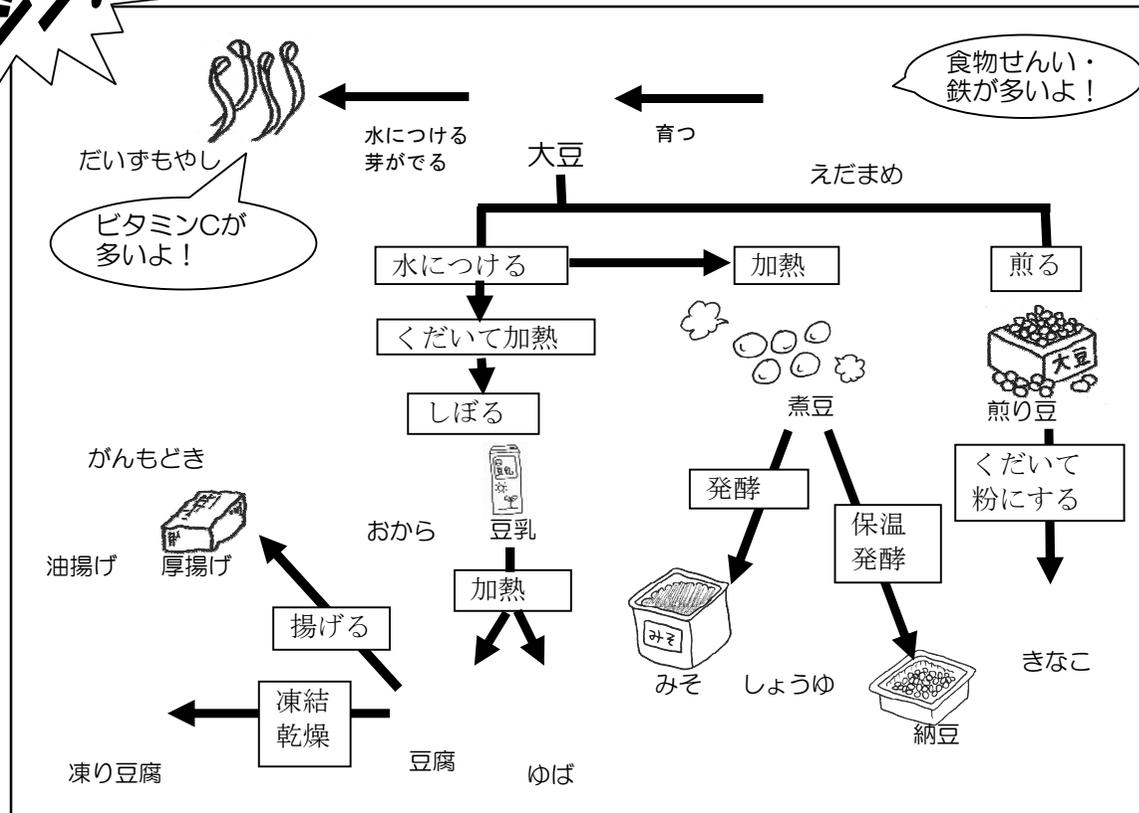
**凍り豆腐**



豆腐を凍らせて乾燥したもので、高野豆腐とも言われています。たんぱく質・カルシウム・鉄が豊富です。



大豆はいろいろな食品に加工され、私たちの食卓に毎日のように登場する、日本の食生活とは切っても切れない食品です。



今月の地場産物は「安芸津のじゃがいも」「水菜」です。じゃがいもは「肉じゃが」に、水菜は「雑煮」に使われています。

### 朝食につくってみよう

給食の献立から みそすいとん

学校給食週間の行事食として「みそすいとん」を取り入れています。**ご家庭では**、いつものみそ汁にすいとんを加えると「みそすいとん」になります。

**すいとんの作り方**

《 材料 》 4人分	《 作り方 》
A 小麦粉 大さじ5	①Aをあわせたものにぬるま湯を一度に加え、ゆるめにまとめ、30分ぐらいねかせる。 ②たっぷりの湯の中に①をスプーンで落とし入れ、浮き上がったら水にとり、すいとんを作る。
上新粉 大さじ2	
食塩 少々	
ぬるま湯 大さじ4	



このごはんは未来の私  
広島市給食推進会議