



ふたば保育園
令和4年12月27日

「日常食」「災害食」として役立つ乾物

乾物の良さは、保存ができ、利便性が高く、栄養的に優れている点。上手に活用すれば、おいしさにプラスして、調理時間の短縮、栄養補給につながります。また、最近では災害に備えた「災害食」としても注目されています。乾物を日々の食事に上手に取り入れて、安心・安全・豊かな食生活をめざしましょう。

★災害食としての乾物

冷蔵庫が使えない災害時には、「乾物」が役に立ちます。日頃から乾物を使うことを習慣にして、万が一の時に備えましょう。ちょっとした備蓄のコツで、災害食を確保しながら、日常でも活用できます。

<備蓄のローリングストック法>

最初に、1か月に使う倍の量を購入します。消費期限の近いものから順に使い、半量を使い切ったところで、使った量と同じ量を買います。このように常に余分がある状態をキープし続けることがポイントです。

日常食+災害食としてストック



<乾物リスト>

| 出汁の材料 | メインの材料 | 副菜の材料 | 味付け・和え衣の材料 |
|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 昆布 | <input type="checkbox"/> 凍り豆腐 | <input type="checkbox"/> 切り干し大根 | <input type="checkbox"/> 塩昆布 |
| <input type="checkbox"/> かつお節 | <input type="checkbox"/> 豆 | <input type="checkbox"/> ひじき・わかめ | <input type="checkbox"/> しそふりかけ |
| <input type="checkbox"/> 煮干し | <input type="checkbox"/> 麩 | <input type="checkbox"/> 干しえび | <input type="checkbox"/> ごま |
| <input type="checkbox"/> 干しいた | <input type="checkbox"/> 乾麺 | <input type="checkbox"/> 糸かんでん | <input type="checkbox"/> のり |

★乾物でおいしさと栄養アップ

乾物は、水分を減らし「うま味」「風味」「栄養素」を凝縮させているので、他の食品と組み合わせたり、上手に活用することで、おいしさと栄養素量を上げることができます。

<ひじきで鉄分補給>

ひじきに含まれる鉄分は、血液中の酸素を全身に供給しています。



- ・戻したひじきをチャーハンの具にする
- ・ゆでたひじきを卵焼きの具にする
- ・ゆでたひじきをサラダに入れる

<わかめなどの海藻で食物繊維補給>

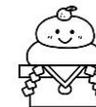
わかめやかんでんに含まれる食物繊維は、腸内環境を改善し、便秘を予防します。



- ・戻したわかめを汁の具にする
- ・戻したわかめを細かく切ってごはんを炊く際に加える

[もうすぐお正月]

1月は、天も地も人々もゆったりとなごみ、仲睦まじく過ごす月(=睦月)といわれています。家族で新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を始めましょう。



★ おせち料理について

おせち料理は年神様にお供えする料理で、めでたい事を重ねるという願いを込め、重箱につめて頂きます。家族そろっていただき、1年間の無病息災を祈る日本の伝統料理です。

栗きんとん



黄金色のくりきんとんを「きん」を「金」とかけて、お金がたまりますようにという願いを込められています。

黒豆



まめ(勤勉)に働き、まめ(健康)にぐらせますようにという願いが込められています。

田作り



昔、田んぼの肥料としてイワシが使われていました。この肥料を使った田んぼは豊作になることが多かったそうでお米がたくさん取れますようにと願いが込められています。

伊達巻き



卵と白魚のすり身で混ぜて焼いたもの。昔の文書「巻き物」に似ていることから、知識がつくようにとの願いが込められています。

紅白なます



おめでたい紅白の色には平和に暮らせるようにという願いが込められています。

昆布巻き



昆布は「よろこぶ」にかけ、おめでたい食べもの。みんなで喜んで仲良くしようという意味が込められている。

[春の七草(七草がゆ)]

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみてください。

