食育だより

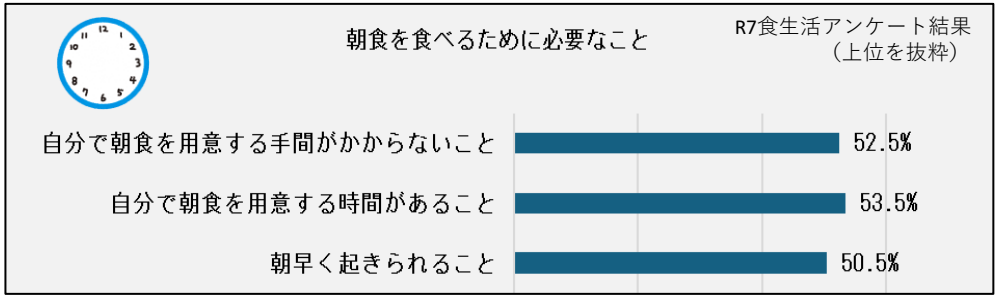
健幸なまち見附～みんなでつづける食生活みっけ～
詳しくはこちら→

ぱくぱく

令和８年１１月号
No.32

朝食を食べるために必要なことって？

子育て世代のみなさんに、あなた自身が朝食を食べるために必要なことを選択式で教えていただきました。朝食を用意する手間がかからないこと、用意する時間があることなどを必要としていることがわかりました。



乾物を使った作り置きおかずで朝は楽ちん！

●乾物とは？
野菜や海藻類など食材を乾燥させた、常温で数カ月以上の長期保存ができる食品のこと。水やお湯でやわらかくする「戻す」という工程が必要。

●どうやって作るの？
生の食材を天日干ししたり、煮る・ゆでる・凍らせるなどの加工をしてから乾燥させたりと、さまざまな製法がある。

●どんなものがある？
昆布、ひじき、干ししいたけ、切干し大根、高野豆腐、麸（ふ）、わかめ、煮干し、大豆などが給食で使われているよ。

【楽ちんなワケ】
常温で長期保存が可能なため、作るぞ！と思った時間のある時に必要な分だけ作れます。包丁いらずで調理できるものが多く、食べられる部分だけになっているため、洗浄時間の短縮やゴミが増えないメリットがあります。生よりも旨味が凝縮したり、栄養が豊富になる食材もあり、重宝すること間違いなしです。

乾物をつかった給食人気メニュー

切り干し大根のうま煮

（材料　５人分）

・切り干し大根	・・・50ｇ
・干しひじき	・・・10ｇ
・干し椎茸	・・・ ５ｇ
・人参	・・・1/3本
・油揚げ	・・・１枚
・しょうゆ	・・・大さじ３
・砂糖	・・・大さじ３
・みりん	・・・大さじ１
・油	・・・大さじ１
・干し椎茸の戻し汁、だし汁	

（作り方）
①ひじき、切り干し大根を水で戻す。
②干し椎茸は水で戻し細切り、人参は細切りにする。油揚げは横半分に切り１cm幅に切る。
③鍋に油を熱し①②を炒める。
④火が通ったら、干し椎茸の戻し汁、具材がかぶるくらいのだし汁、調味料を加え煮る。⑤沸騰したら③を加え、煮汁が少し残るまで弱火で煮る。



人参の乾物や乾燥油揚げもあるよ！カットされているものはさらに便利！時短になるね。人気のヒミツはじゅわ～と「お出し」が口にあふれること。高野豆腐も人気です！

ひじきふりかけ

（材料　作りやすい分量）

・干しひじき	・・15ｇ
・ツナ缶	・・・１缶
・いりごま（白）	・・・大さじ３
・しょうゆ	・・・小さじ１
・みりん	・・・小さじ１
・酒	・・・小さじ１
・砂糖	・・・小さじ２

（作り方）
①ひじきを水で戻す。
②鍋に調味料、ひじきを入れ、煮汁が少し残るまで煮る。
③ツナ缶を加え、煮汁がなくなるまで煮たら、いりごまを加える。



めんつゆと砂糖でも作れるよ！混ぜご飯やおにぎりにして冷凍保存しておけば朝はチンするだけ！たんぱく質もとれる優れものです！

発行：見附市教育委員会
こども課
こども家庭センター
0258-62-1700

食育だよりぱくぱく　学校給食レシピ集　みつけ食育通信