



社会福祉法人 雫石保育園 調理室 平成 28 年 1 月号

年末年始に向けて、ご家族や親せきで楽しく過ごすことが増えることと思います。1 月は寒さも厳しく、体調も崩しやすくなります。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

乾物は栄養が凝縮！ 切干大根のおすすめ調理法

乾物は食物を天日干しして作る食品で、栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。たとえば切干大根。歯や骨を丈夫にするカルシウムは 16 倍、貧血を防ぐ鉄分は 32 倍にも増えると言われています。切干大根は炒めたり煮たりするのが一般的ですが、和え物にしても美味しいですよ。切干大根が固い時は一度熱湯をかけて冷ましてから使うと良いでしょう。

分量 6 人分

・切干大根 25g	・醤油 12g	} A
・ロースハム 15g	・みりん 6g	
・人参 20g	・砂糖 6g	
・きゅうり 50g	・酢 6g	
	・ごま油 3g	

作り方

- ① A を混ぜ合わせておく。
 - ② 切干大根をもどす。
 - ③ ロースハムと人参ときゅうりは千切りにする。
 - ④ ②と③を混ぜて A で味をつける。
- ★ロースハムをツナに変えても美味しいですよ。



うがいは水道水より緑茶や食塩水で行う方が効果的。上手なうがいの仕方は、頭を後ろにそらし、口を大きく開けて「ガラガラ」と音を立てます。これを 2~3 回繰り返します。手洗いは、せっけんを泡立てて、手の甲、指の間、爪、手首の順に丁寧に洗い、水でよく洗い流します。最後は清潔なタオルでパンパンとたたくように水気を拭きましょう。



〈放射能測定結果〉

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射能物質濃度測定を行っています。

11 月 雫石保育園使用食材 放射能物質は検出されませんでした。