



令和5年8月中山保育園

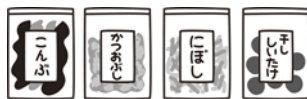
## 乾物で健康生活

保存食として古くから親しまれている「乾物」。常温で長持ちするので、ストックしておけば、非常時だけでなく、毎日のごはんの強い味方に！ 乾物の知識を増やして活用しましょう。

### ★乾物の種類と食べ方

乾物とは、野菜や海藻類、魚介類などの食材を乾燥させ、水分を抜いて長期保存できるようにした食品です。そのまま食べられるものもありますが、一般的には水やお湯などに浸してもどしてから、調理に使用します。

#### ★だしの材料になる乾物



#### ★副菜のフラス材料になる乾物



#### ★副菜の主材料になる乾物



#### ★おやつになる乾物



### ★乾物の利点

#### ■常温保存ができる

乾燥することで、食品の水分を減らし、菌の増殖を抑えた乾物は常温でストックでき、いろいろな場面で活用することができます。

#### ■うま味が増える

乾燥させることでうま味のもとであるグアニル酸やグルタミン酸がアップ。だしが出て、様々な料理をおいしくします。

おすすめ乾物メニュー！

#### ♪ 切り干し大根のサラダ ♪

【材 料】 幼児 4 人分

切り干し大根 15g きゅうり 60g にんじん 20g しらす干し 15g  
酢 10g 油 5g 砂糖 5g 塩少々

【作り方】

- ① 切り干し大根を戻し、食べやすく切ってゆでる。
- ② きゅうりとにんじんを千切りにしてさっとゆでる。
- ③ しらす干しを乾煎りする。
- ④ 酢、油、砂糖を混ぜ合わせ、1～3の材料を加え混ぜる。

### ～熱中症に気を付けよう！夏の水分補給～

水分が不足すると脱水症や熱中症を起こすことがあり、特に乳幼児は身体の機能が未発達なので配慮が必要です。

#### ★水分補給の方法について

○水分補給は“こまめに 早めに”

のどが渇く前、あるいは暑い場所に行く前から水分補給をするようにしましょう。

○甘い飲み物は控えめに

糖分を多く摂り過ぎると、虫歯や肥満の原因になるだけでなく疲れやすくなります。甘い飲み物は決めた量をコップに入れて飲むようにしましょう。

