



令和7年度・食育の日のテーマ
「給食の食材」

給食に使われる「乾物」

昔から日本は、海、山、里と豊かな自然に囲まれており、一年のうちでよくとれ、味のよい季節（旬）に収穫した野菜や水産物を乾燥させ、保存食としてきました。これらを「乾物」と呼んでいます。乾物は、とれたものを無駄にしない、日本人の自然を大切に作る心が生んだ、優れた食品です。

乾物のよいところ

①栄養がギュッ！

水分が抜けた乾物は、元の食材のもつ栄養を凝縮しています。多くの乾物が、私たちに不足しがちなカルシウムや鉄といったミネラルと食物繊維を多く含んでいます。

②うまみアップ！

乾物にすると水分が抜けた分、栄養と同じようにうまみも凝縮されています。味や香り、歯ごたえも生の時とは違った食感が魅力です。



③長期常温保存可

乾物は食材から水分を取り除くことで、腐敗の原因となるカビ・細菌の繁殖を抑えることができるため、常温で長期保存が可能です。大規模災害など、いざというときのための備蓄食品としても役立ちます。



給食でよく使用する乾物

切り干し大根



干し大根は生よりも、たんぱく質、糖質、カリウムが増加します。また、カルシウムや鉄も豊富に含まれています。

戻しすぎると歯ごたえがなくなるので、表示より少し短めに戻し、よく水けを絞って使用するとよいでしょう。

干しいたけ



天日干しのしいたけは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く、食物繊維も豊富で、生活習慣病予防に役立ちます。

時間をかけて戻すと、しいたけには香り残り、戻し汁にはうまみがたくさん溶け出します。

高野豆腐



豆腐の栄養分が凝縮されており、高野豆腐15gは木綿豆腐100gとほぼ同じ栄養価になります。たんぱく質やカルシウムなどミネラルが豊富です。脂肪も多く含むので、高温や光に当たると酸化しやすいため、冷暗所で保存しましょう。

ひじき



ひじきは生のままでは渋いので、煮て蒸してから乾燥させることで製品になります。カルシウムをはじめとしたミネラルや食物繊維が豊富で、煮物にサラダに活躍します。

9月の献立より

材料（4人分）

- ・豆腐 …1/4丁
- ・油揚げ …12g
- ・かぼちゃ …80g
- ・切り干し大根… 8g
- ・ねぎ …20g
- ・みそ …40g
- ・いりこ …20g
- ・水 …800ml

作り方

- ①なべにいりこだしをとる。
- ②切り干し大根はよく洗い、表示より短めの時間で戻し、絞って2〜3cmの長さに切る。（戻し汁はだしに加えてもよい。）
- ③豆腐はさいの目切り、油揚げは湯を回しかけた後に短冊切り、かぼちゃはイチョウ切り、ねぎは小口切りにする。
- ④①のなべにかぼちゃと切り干し大根を入れ、しばらく煮る。豆腐、油揚げを入れ、ひと煮立ちしたらみそを溶き入れ、沸騰直前に火を止めてねぎを入れる。

豆腐を高野豆腐に、野菜を乾燥野菜などに変えれば、外出できない時に買い置きのみでも作ることができますね。

