

給食版 アマメシ通信 Vol.02

2022.1

今回は、「園田学園女子大学附属 園田学園幼稚園」の給食！
料理に込められた想いやエピソードを教えてくださいました。

今回紹介する『アマメシ』は、『ひじきのサラダ』です。



ひじきや切干し大根、高野豆腐などの乾物は戻すのに時間があるので、時短料理が流行している今、なかなか食卓には登場しにくいのではないかと思います、少しでも「このような食材もあるんだな」と知って欲しいという願いから取り入れています。現代では、戻す手間もなく、すぐに使用出来るタイプの物もありますが、昔ながらの製法で作られた物もひと味違うので、食味を楽しんで貰えたら嬉しいです。

《材料(2人分)》

・ひじき(乾) 4g ・人参 8g ・ほうれん草 40g ・パプリカ(赤) 10g

【調味料】

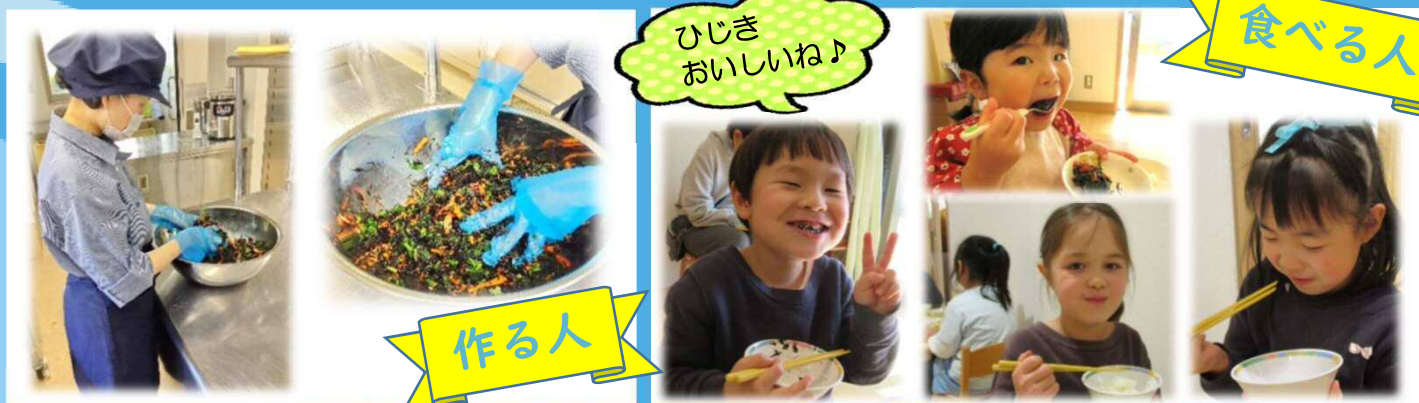
・穀物酢 4g(小 $\frac{2}{3}$) ・濃口しょうゆ 2g(小 $\frac{1}{3}$) ・三温糖 4g(小1強) ・ごま油 2g(小 $\frac{1}{2}$)

《作り方》

1. ひじきは水で戻し、ボイルする。
2. 人参、ほうれん草、パプリカもボイルする。
3. ボイルした野菜、ひじきと調味料を混ぜ合わせる。



《栄養価(1人分)》 エネルギー：31kcal、食物繊維：1.9g、食塩相当量：0.2g



心身共に成長が著しい大切な時期に、子どもたちがさまざまな食材や味に触れることができるよう、旬の食材を使った献立をたて、給食を提供されていました。

「おうちの食卓に登場しにくい食材をあえて給食に取り入れています」「“ひじき”や“切干し大根”などの乾物は、煮物やサラダの食材として頻繁に使いますよ」と、献立へのこだわりをたくさん聞かせていただきました。

「給食をきっかけに、子どもが野菜を食べられるようになりました」という保護者からの嬉しい声も多々あり、給食や園での食育活動が家庭での食育のきっかけづくりも担っていると感じました。

未来を担う子どもたちの成長に、温かく手を差し伸べる「アマメシ」でした。

施設の紹介

施設名：園田学園女子大学附属 園田学園幼稚園
所在地：〒661-0012 尼崎市南塚口町1-24-14
電話番号：06-6429-3177
HP：<https://www3.sonoda-u.ac.jp/sonoda-k/>

ご協力いただきありがとうございました。



編集：尼崎市保健所 健康増進課