

和食の知恵

乾物を活用しよう

日本の伝統食材である乾物は、長期保存が可能だけでなく、旨味と栄養が凝縮された優れたものです。活用して次世代に継承していきましょう。

ここがすごい！乾物

乾物には、日本人が不足しやすい食物繊維、カルシウム、鉄といった栄養が豊富に含まれています。

乾物で基本の煮物を多めに作ってリメイクを楽しむことができます。

買い物時、生鮮食品と乾物を組み合わせて購入することで使いきれない生鮮食品廃棄を防ぎ、リメイクで食べ残しを減らしましょう！



乾物はかさばらずに保存ができ価格もお手頃！

+卵		卵焼き オムレツ
+ひき肉		ハンバーグ つくね
+ごはん		混ぜごはん ちらしずし
+生野菜		サラダ
+じゃがいも		コロッケ

これから流行しやすい風邪やインフルエンザから身を守るスーパーフードは存在しません。ご飯を中心に栄養素を過不足なくとる「健康な食事」が大事。乾物を活用して栄養を補いましょう！

乾物を使って健康づくりチャレンジ！

乾物を使ったレシピを多数紹介しているベジ足ししよう！第2弾→この中の好きな料理を作って応募いただく「健康づくりチャレンジ企画」を実施中です。



←こちらに写真を送っていただいた方に、食育グッズをプレゼントしています。



食器洗いスポンジ

たまごやきトング

ご家族でぜひ取り組んでみてください！

食事をつくる経験は、子どもの食意欲を高め、他者への思いやりや自信、自己肯定感といった自尊感情に良い影響を与えます。



ベジ足し動画ができました！これを見れば簡単に作れそう！ぜひご覧ください。



小中学生からの「作ったよ」報告が届いています！



美味しさは味覚だけでなく、食事時の感情も大きく関係します。「共食」により食体験を他の人と共有することで、美味しさや楽しみを伴う健康な食事となり、免疫力アップにもつながります。笑いのある楽しい食卓で冬を元気に過ごしましょう！