

# Healthy.1

12 月号

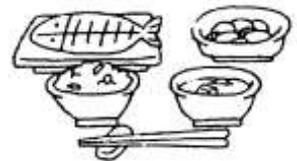
「加工食品について知ろう」

## 食品には、素材と加工品（素材を加工してあるもの）があります

### 加工の方法は？

乾燥	→	しいたけ、切干大根、ひじき、豆など
塩漬	→	うめぼしやその他の漬物、塩辛など
砂糖漬	→	果物、ジャムなど
酢漬	→	寿司、らっきょう、漬物など
燻製	→	魚、ハム、ソーセージ、たまごなど
醗酵	→	味噌、しょうゆ、チーズ、ヨーグルトなど

「加工」した食品は、保存にも向いています。おいしく食べるための生活の知恵ですね！



### 加工食品って何？



### 加工食品の選び方は？

- 製造年月日
- 賞味期限
- 材料
- 添加物・・・などをチェック



買い物するとき、食品のパッケージについている表示に注目してみよう！！

手作りのものは、からだに、そして・・・  の栄養になります。でも、手作りできないときもありますね。

**加工食品は、気付かないうちに毎日の食事で使われ、食べています。中には、塩分や添加物などをたくさん含んでいる物があるので、食べすぎや使いすぎに注意しましょう！**

## ○ 給食の献立紹介

### 揚げじゃがいものきんぴら

#### 【材料】(4人分)

・じゃがいも (中)	4 個
・揚げ油	適量
・にんじん (小)	1 本
・鶏ひき肉	60 g
・サラダ油	適量
・揚げはんぺん	40 g
・つきこんにやく	80 g
・砂糖	14 g
・みりん	10 g
・濃口しょうゆ	28 g
・和風だしの素	0.6 g

#### 【作り方】

- 1 じゃがいもとにんじんは、皮をむき短冊切りにする。その後、じゃがいもは180℃の油で揚げておく。
- 2 揚げはんぺんは、短冊切りにし、お湯をかけ油抜きする。
- 3 つきこんにやくは、下ゆでしておく。
- 4 鍋に油をしき、鶏ひき肉を炒める。火が通ってきたらにんじんも加えて炒める。
- 5 にんじんが柔らかくなってきたら、揚げはんぺんとつきこんにやく、調味料を加えて煮る。
- 6 5の味を調節したら、揚げておいたじゃがいもを加え、混ぜ合わせる。

- ★ 季節に合わせて、いんげんや枝豆などを加えると彩りがよくなります。
- ★ 砂糖は三温糖を使うと、味に深みが出ます。