



みそで健康! ~みそ汁のススメ~



昔から日本人はみそを中心とした食生活を送ってきました。みそは大豆を発酵・熟成させることで作られます。大豆にもともと含まれている栄養素に加えて、発酵・熟成させることで消化吸収がよくなり、うまみも増します。

春日市の小学校給食では毎月1回「みそ汁のススメ」給食を実施し、みそ汁のよさを紹介しています。10月は毎年恒例の「みそ玉みそ汁」を実施します。それに合わせて、みそ玉の作り方を掲載した給食だより特別号を発行する予定です。

みそと歴史 ミニ知識

平均寿命が37,8歳だった時代に75歳まで生きた徳川家康は、「五菜三根」のみそ汁を食べたといわれています。つまり、青菜が5種、大根などの根菜が3種類も入ったみそ汁を食べていたそうです。このみそ汁と麦飯で健康を心がけ、2代以降の将軍たちも食事にはみそ汁を欠かさなかったとか。長い江戸時代、幕府の力は毎食の具だくさんみそ汁がつくり出していたのかもしれませんが。

★「みそ健康づくり委員会ウェブサイト」の資料を参考にしました。みそについてもっと詳しく知りたい方は上記サイトまでアクセスを!



「朝ごはん標語」のご応募ありがとうございました。

9月号で募集しておりました「朝ごはん標語」についてたくさんのご応募ありがとうございました。とっても素敵な作品がたくさん集まりました。給食だより11月号をはじめ、色々な場で紹介していきたいと思っております。おたのしみに。

基本 小松菜について

小松菜は、疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンCの他、骨や歯の健康に役立つカルシウムも豊富な栄養満点の野菜です。味もアクやクセが少なく、下ゆでなしで調理ができるため、毎日の食事に取り入れやすいおすすめの野菜です。



1袋約200gのものが多くです。

洗ってカットした小松菜を、そのまま保存袋に入れて冷凍しておくとすぐに使えて便利です。



小松菜のナッツ和え

- 【材料:4人分】
- 小松菜 120g(2/3袋)
 - もやし 100g(1/2袋)
 - コーン 20g
 - アーモンド 15g(15粒)
 - しょうゆ 小さじ1
 - みりん 小さじ1
 - 塩 少々

- 10月3日(火)の給食に登場します!
- 【作り方】
- ① 小松菜は2cm程度の長さに切り、コーンは汁気をきる。
 - ② 鍋にお湯を沸かし、①の野菜ともやしをゆでる。ざるにとって水気を切り、冷ましておく。
 - ③ アーモンドは包丁で粗く刻んでおく。
 - ④ 調味料と②、③を混ぜ合わせる。



基本の冷凍保存しておいた小松菜を使って簡単にできる料理を紹介

小松菜と卵のスープ

- 【材料:4人分】
- 小松菜 100g(1/2袋)
 - 鶏がらスープ(粉末) 大さじ1
 - 水 600cc
 - 片栗粉 小さじ2 (小さじ2の水で溶いておく)
 - 卵 2個
 - 塩こしょう 少々

- あつという間に出来上がり、いろどりもきれいなスープです。
- 【作り方】
- ① 鍋にお湯を沸かし、鶏がらスープと基本の冷凍保存しておいた小松菜を入れる。
 - ② 再度、沸騰したら、水で溶いた片栗粉を回し入れる。
 - ③ 沸騰した状態のスープの中に、溶きほぐした卵を少しずつ流し入れる。卵がふわっと浮きあがってきたら火を止め、塩こしょうで味を整える。

