



夏休みも終わりましたが、まだまだ暑い日が続きますね。今月はみそのよさについて特集します。みそ汁やみそ料理を毎日の食事に取り入れてみませんか？

みそのよさ 大発見！

みそのおもな原料の大豆には、たんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は体(筋肉や血液など)をつくるもとになり、子どもの成長には欠かせません。

みその中には消化酵素がたくさん含まれるので、一緒に食べる食品の消化・吸収を助けます。

みそに含まれるビタミンEやサポニンには体の老化を防ぐ効果があることや褐色色素はメラニン産生を防ぎ、美肌にも効果があることが研究でわかってきました。

みそ汁を毎日食べると塩分の摂りすぎになるのではと心配される方もいらっしゃるかもしれませんが、みそ汁に野菜などをたくさん入れると、塩分は体の外に出ていきやすくなるので、おすすめです。

参考資料「小学校家庭科副読本おみそ」発行：みそ健康づくり委員会

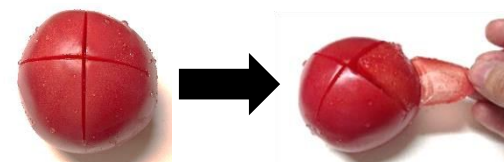
今年もやります
みそだま給食！

毎月30日は「みその日」です。毎年恒例となっているみそ玉給食を今年は9月30日に実施します。お楽しみに。

毎月「あさごはんのスヌメ」をテーマに旬の食材を使った朝食に合う給食を実施しています。ご家庭でも是非作ってみてください。

基本 トマトの使い方いろいろ

トマトは洗って切って生で食べられるのでとても手軽に食べられる野菜です。トマトを料理に入れる場合、「皮が口の中に残るのが苦手」という方もいらっしゃるかもしれません。皮に切れ目を入れて、電子レンジ(600W)で40秒～1分かけると簡単に皮をむくことができます。



※トマト1個
約150g

必ず切れ目を入れましょう。レンジにかける時、ラップは不要です。ちょっと熱いので気をつけておきましょう！

トマトスクランブルエッグ

8月31日に
給食に登場！

【作り方】

- 1 トマトは1cmほどの角切りにする。
- 2 たまごはボウルに割って、塩こしょうをしておく。
- 3 フライパンにバターを入れて熱し、トマトを入れる。トマトがしなっとなったら、2のたまごを回し入れて炒める。

トマトのひんやりサラダ

【作り方】

- 1 トマトは半分に切り、1cm幅の輪切りにする。
- 2 Aを合わせる。
- 3 1にかけて出来上がり。朝食で食べるなら、前日の夜、調味料を合わせて、冷蔵庫に入れて冷たくするととってもおいしい。



さっぱりトマト納豆

【作り方】

- 1 トマトは1cm角に切る。
- 2 納豆を器に移し替えて混ぜる。
- 3 2にトマトを入れ、納豆のたれを入れて混ぜたら出来上がり。



【材料:2人分】
たまご 2個
塩こしょう 少々
トマト 1/4個
バター 10g

【材料:2人分】
トマト 2個
米酢 大さじ1
砂糖 大さじ1
塩 小さじ1/2

【材料:1人分】
納豆 1パック
トマト 1/2個

