

味噌のパワーで
バランスUP!
元気UP!

今月は保育園でのクッキングの様子を紹介します。
子どもたちに身近なものとして感じてもらえるよう、毎日保育園で食べている味噌汁を作りました。
身体をやさしく温め、腸内環境を整えたり排便を促す効果もある味噌汁は『いいね』がたくさん詰まっています、『朝の毒消し』とも言われています。水分も栄養素も枯渇している状態なので、朝食におすすめ。まさにスーパーフードです！
元気な一日を過ごすために栄養満点な一杯を😊

9月号は
こちら！



作って楽しい！食べておいしい！
子どもと一緒に味噌汁づくり！！

お子さんと一緒に作ることで、より美味しく感じられます！また、食べたい気持ちにも繋がるので、簡単なお手伝いから一緒に作ってみるのも楽しいですよ。

おいしかった！ たんぽぽ組 みそ汁作り

今回の具材は

- ・かぼちゃ
- ・しめじ
- ・小松菜
- ・麩 の4種類

種がいっぱい！
(綿の部分が)
くっついていて
難しいな～



かぼちゃの種とり



しめじほぐし

小さく小さく
だよ。

くきの部分は
ちょっと
固いな～



小松菜ちぎり

完成！

かぼちゃの種取り、しめじほぐし、小松菜をちぎりました。
子ども達は声を掛け合いながら皆で協力してつくりました。

最後にみそ
を入れて…
出来上がり
を楽しみに
待つ子ども
達です！



出汁やみその味見もして
その後、作り立てを食べ
ました。「温かくておいしい」
などと、進んで口に運んでいま
した。あっという間に、お鍋は
空っぽになりました。

ふーふー

2杯目！



朝の汁物で1日を元気に！！

～プラス1品でバランスUP！～



卵とミニトマトの味噌汁

<材料> (4人分)

- ・だし汁(煮干し、昆布、鰹節等) 500 ml
- ・キャベツ 2枚
- ・ミニトマト 5個
- ・オクラ 2本
- ・ベーコン(ハーフ) 4枚
- ・卵 1個
- ・味噌 大さじ1と1/4

<作り方>

- ① 鍋にだし汁を沸かす
- ② キャベツとベーコンは短冊切り、
トマトは四等分、オクラは5ミリの輪切りにする
- ③ 沸いてきたら②を加え軽く煮る
- ④ 卵を溶いて鍋に流し入れる
- ⑤ 味噌を溶いて出来上がり♪



★ワンポイント★

だし汁は前日から水出ししたり、だしパックを活用したりすると手軽に作れますよ♪

使用する野菜は火が通りやすく下処理不要の水菜やえのきたけ、冷凍ほうれん草などもおすすめです。

※水出しとは…水の中に煮干しや昆布、かつお節等を入れて置いておきます。次の日にはだし汁が完成！