

味噌のパワーで
バランスUP!
元気UP!

今月は、子ども達の好きなみそ汁ランキングを紹介します。
普段から、きのこほぐしやキャベツちぎり等のお手伝い活動を行うことで、
食材に興味関心が芽生え、苦手な野菜にチャレンジしようとする姿が見られて
います。忙しい朝に、みそ汁の具材を考えて取り入れることはなかなか大変
かとは思いますが、栄養のバランスがとれた温かいみそ汁は子どもにとって
最高のプレゼントです。ご家庭でも好みの具材を話題にしながら、家族で
一緒に味わい、元気に一日をスタートしましょう。

11月号は
こちら!



元村保育園のみそ汁 人気ランキングトップ3を 紹介します!



3, 4, 5歳児を対象に、
子ども達の好きなみそ汁の具を
聞き取りした後、表にして
1人1枚シールを貼ってもらい
1番好きなみそ汁ランキングの
順位を出しました。

第1位
なめこの
みそ汁



第2位
わかめの
みそ汁



第3位
かぼちゃの
みそ汁



なめこのヌルヌルは、
“ムチン”と言われる成分です。
味噌の原料の、大豆に含まれる
オリゴ糖と組み合わせることで
腸内環境が整い、便秘改善に繋が
ります。腸の調子を整え1日を
元気にスタートしましょう。

わかめは、水溶性食物繊維が
豊富に含まれており、手頃な
値段で購入できる為、取り入れ
やすい食材です。
給食でわかめのみそ汁が
出ると子ども達のおかわりが
止まりません。

かぼちゃは、ビタミンA
(カロテン)が含まれており、
免疫力が上がり風邪予防に
繋がります。これから、益々
寒くなるので、体が温まる
みそ汁を食べて健康に過ごし
たいですね。

心も体もポッカポカ♡

キャベツとツナのみそ汁

<材料>~2人分~

- キャベツ..... 1/4玉
- ツナ缶 (オイル入り) ...小1缶 (70g)
- 水..... 150g
- 牛乳..... 150g
- 味噌..... 大さじ1
- 卵..... 1個
- 粉チーズ..... 適量
- バター..... 適量

<作り方>

- ①火をつける前のフライパンに、手でちぎったキャベツを
入れる。
- ②ツナ缶の油を回しかけ、中火で約3分炒める。
しんなりしてきたら一度火を止め、水と牛乳を加える。
- ③再び中火にかけ、沸騰したら味噌を加えてよく混ぜる。
ツナを加えて形を崩しすぎないように混ぜる。
- ④溶き卵を回し入れ、卵に火が通ったら器に盛りつける。
- ⑤上にバターと粉チーズをお好みの量のせて完成!



まな板・包丁・鍋を使わなくても
できるんです!

- ①耐熱容器に卵・粉チーズ・バター以外の材料をすべて入れる。
- ②600wで2分加熱する。(キャベツに火が通るまで)
- ③溶き卵を回し入れ、さらに1分加熱する。
- ④仕上げにバターと粉チーズをのせて出来上がり!



レンジを使った
作り方はこちら!

