

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!



ふうりん保育園のみそ汁  
人気ランキングTOP3を  
紹介します!



第1位  
さつまいも  
みそ汁



第2位  
じゃが芋の  
団子汁



第3位  
ごま味噌味  
の豚汁



保育園の畑で収穫したさつまいもを使った味噌汁が大人気。味噌の塩味でさつまいもの甘さが引き立ち、おいしさアップ!便秘ぎみなお子さんにもおすすめの具材です。

じゃが芋は保育園の畑で穫れたものを使い、たくさんの野菜も入って栄養もバッチリ。もちもちした食感が子ども達に大人気。寒くなるこれからの時期におすすめの汁物です。

すりごまが入ることで香りがよく、野菜が苦手な子ども達も喜んで食べてくれます。ごまの風味で味噌を減らして作ってもおいしくできるので減塩効果の高い味噌汁です。

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!

