



# 食育便り

八尾市立保育所調理室

入園・進級から一か月が過ぎて、新しい環境になれてきた子ども達も多くなりました。少しずつ生活のリズムも落ち着いてくると、食事をしっかりと食べてくれるようになりますので調理員もがんばっていきたいと思います。

## ミネラルとみそ

五月になると夏日の様な暑い日が増えてきます。汗をかくとミネラルなどが不足しがちになります。発酵食品であるみそは、タンパク質をはじめ、ビタミン B2 などのビタミン類、鉄やリン、カルシウム、脂質、食物繊維などが含まれた栄養価の高い食品です。

日本人は米麦が主食でずっと過ごしていました。米そのものは炭水化物も多く、食品として非常に優れているのですが、不足する栄養成分が出てきます。米食だけでは不足する栄養分を補ってくれるのがみそです。また、みそと一緒に野菜をとる事でバランスの良い食事をとる事ができます。

### さつま汁（4人分）

<1人分 112kcal>

|       |       |
|-------|-------|
| ぶた肉   | 40g程度 |
| 絹ごし豆腐 | 半丁程   |
| さつま芋  | 120g  |
| しめじ   | 40g   |
| 青ねぎ   | 10g   |
| みそ    | 40g   |
| だし汁   | 600cc |

①さつま芋は5mm程度の厚みのいちょう切りにします。豆腐は1cm程度のサイコロ切りにします。しめじは石づきを取りほぐしておきます。青ねぎは小口切りにしておきます。

②沸騰しただし汁にぶた肉を入れてほぐし、しめじとさつま芋を入れ、火を通します。

③材料に火が通るとみそを溶き入れて、ねぎを入れて出来上がりです。



### みそラーメン（4人分）

<1人分 272kcal>

|        |       |
|--------|-------|
| 中華麺    | 4玉    |
| ぶた肉    | 80g   |
| はくさい   | 120g  |
| もやし    | 80g   |
| にんじん   | 40g   |
| たけのこ   | 40g   |
| 青ねぎ    | 10g   |
| 赤みそ    | 20g   |
| みそ     | 30g   |
| 濃口しょうゆ | 小さじ1杯 |
| ごま油    | 小さじ1杯 |
| 中華スープ  | 800cc |

①はくさいは2x1程度のざく切りにして、もやしは2cm程度に切り、にんじんは千切りにたけのこは短冊切りにし、青ねぎを小口切りにしておきます。

②中華スープでぶた肉と野菜を煮て味付けをします。

③中華めんを湯がいて、湯切りをしてスープをかけ青ねぎを振り出来上がりです。



### 小松菜のごまみそ和え（4人分）

<1人分 26kcal>

|        |      |
|--------|------|
| 小松菜    | 200g |
| 白ごま    | 適量   |
| みそ     | 15g  |
| 砂糖     | 6g   |
| 濃口しょうゆ | 適量   |
| 塩      | 少々   |

①小松菜は2cm程のざく切りにして湯がきます。冷水で冷まし水分を切っておきます。

②ごまはいて半ずりにしておきます。

③小松菜を調味料で和えて、出来上がりです。



問い合わせ先：八尾市役所 こども施設課 TEL (072) 924-3840 メールアドレス kodomoshitsu@city.yao.osaka.jp

ホームページでもご覧になれます。⇒<https://www.city.yao.osaka.jp/0000043861.html>

