



☆食育だより☆

～オリジナルみそ汁を考えよう!～



阿見第一小学校

令和4年9月21日実施 阿見小学校 栄養教諭 宮澤 伽奈

先日、5年生の授業で「オリジナルみそ汁を考えよう!」というテーマで、みそ汁を作るときのポイントを学習しました。今回の授業では、以下のような内容をお話したので、紹介させていただきます。

みそ汁を作るときの3つのポイント!



① **みそ** (白みそ・赤みそ・淡色みそなど)

みそは、必須アミノ酸がすべて含まれる「**栄養の宝庫**」ということを知ってびっくり! 具の味によって、**合わせるみその割合**を変える工夫もあることを勉強しました。

② **だし** (こんぶだし・かつおだし・にぼしだしなど)

だしはみそ汁のおいしさを決める重要なもので、うま味による相乗効果や減塩にもつながることを学習しました。給食センターは、**3種類のだし**を合わせています。

③ **具** (4種類以上がおすすめ!)

栄養バランスや旬の野菜を取り入れながら、様々な栄養素がとれるように食材を組み合わせてみましょう。

どんなみそ汁にしようかな~?



給食のみそ汁は、複数の種類の栄養が摂取できるように、多い日で**10種類**もの食材を組み合わせています。鶏肉や豆腐をはじめとするたんぱく質、野菜や海藻などのビタミン・ミネラル、じゃがいもや里芋といった炭水化物など、合う食材が多いのもみそ汁のよさです。当たり前のように食卓に登場するみそ汁ですが、入れる食材の種類や量を工夫することで、実は**一品でバランスのよい食事を完成させることができる優れもの**なのです。ぜひご家庭においても、みそ汁に関するお話をしてみてください。



授業を振り返って・・・

- ・お母さんは栄養バランスを考えてくれているから、みそ汁の具が多いんだなと思いました。
- ・今日作ったオリジナルみそ汁を家でも作りたいです。みそ、だし、具の3つのポイントを覚えたい!
- ・どの栄養も大切だけど、緑のグループのビタミンを多く入れて作ってみたいです。
- ・みそやだしは、かけあわせるともっとおいしくなることを初めて知りました。いろんな味のみそ汁をのんでみたいです。
- ・家でだしをとっているところはあまり見たことがないから、今度一緒にだしをとったみそ汁を作りたいです。

オリジナルみそ汁を一生懸命考えていました!ぜひご家庭でも、一緒に作ってみたいですね。

