



きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ
2023. 2月号



節分といえば「豆まき」

豆まきでも使う「大豆」にはたくさんの栄養が含まれています。

「畑のお肉」と呼ばれ、タンパク質が多く含まれており、他にも鉄・カルシウム・食物繊維・大豆イソフラボンなども含まれています。豆腐・納豆・きなこ・味噌・おからなど、大豆からできる食材はたくさんあります。健康のために「1日1回」大豆製品を食べると良いと言われています。

ぜひ様々な食材から大豆の栄養を摂取して、元気で丈夫な体づくりをしていきましょう。



～食育～ 味噌作りにチャレンジ 対象児:4歳児

魚解体食育同様、コロナ感染症拡大防止のため一時中止をしていた【味噌作り】を再開します。

味噌作りに必要な材料はとてもシンプルです。(煮)大豆、米糶、塩のみ

日本で昔から発酵調味料として食べられてきた【味噌】

一般的には【味噌汁】として食べる機会が多いと思います。

今の食事スタイルは洋食派のご家庭もあるかと思いますが、味噌汁は【大豆】や【野菜】を手軽に体に摂り入れられる調理法です。



煮大豆を使った味噌の作り方

- 1、煮大豆を潰します。
- 2、米糶、塩を混ぜた後、潰した大豆を合わせます。
- 3、チャック式袋に入れてさら潰し混ぜて空気を抜きます。

* 保管場所は直射日光の当たらない冷暗所保管し、
冬場は約4か月、夏場は約2か月で美味しい手作り味噌が出来上がります。

出来上がった味噌は、味噌汁クッキングをしていただきます。

* 園では手軽に作るため煮大豆を使用します。



【材料説明】

- ① 大豆・・・大豆は味噌の主材料
- ② 米糶・・・大豆を発酵させる大事な役割。味噌つくりで一番使われるのが【米糶】です。
- ③ 塩・・・味噌のしょっぱさを決める材料です。辛い味噌が好きであれば塩の量を多くし、甘い味噌が好きであれば塩の量を少なくするなど好みで量を調整することができます。
ただし塩には味噌のカビと腐敗を防ぐという重要な役割がありますので、塩を減らすとカビが増えたり腐敗しやすくなったりします。