



きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ
2025. 2月号



2月は寒さが厳しいですが、保育園では体を温めるメニューを中心に栄養バランスの取れた給食を提供しています。

今月は節分やバレンタインデーなどの行事もあり、行事にちなんだ楽しいメニューも予定しています。お楽しみに！



～食育～ 味噌作りにチャレンジ 対象児:4歳児

今月は、全園で味噌作りを行います。

味噌作りに必要な材料はとてもシンプルです。(煮)大豆、米糍、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。

実際に使用する材料

煮大豆を使った味噌の作り方

- 1、煮大豆を潰します。
- 2、米糍、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。



【材料説明】

- ① 大豆・・・大豆は味噌の主材料
- ② 米糍・・・大豆を発酵させる大事な役割。味噌作りで一番使われるのが【米糍】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。