



日本の伝統食

「みそ汁」を食べよう!



日本では昔から、米(ごはん)を主食として食べてきました。ごはんとおかず、みそ汁を組み合わせることは、日本の伝統的な食事の形です。このような食事を、和食といいます。



食事のとき、みそ汁があると、ほっとするよ。

家庭でよく使われるみそ汁の実 (みそ健康づくり委員会 2015年の調査による)

- | | | | | |
|-----------|------------|-----------|-------------|-------------|
| 1位
豆腐 | 2位
わかめ | 4位
ねぎ | 6位
なめこ | 7位
じゃがいも |
| 3位
油あげ | 5位
だいこん | 8位
しじみ | 9位
えのきたけ | 10位
なす |

◎◎ みそってすごい! ◎◎

みその原料の大豆には、人間の成長に欠かせない良質のたんぱく質がふくまれています。みそは大豆を食べやすい形にした、しかも消化・吸収しやすい、健康に良い食品です。



いろいろあるよ! だしの種類

煮干し 小型のいわしを煮て、乾燥させる。 	こんぶ 天日干して乾燥させる。 	かつおぶし かつおの身を煮て、いぶし、乾燥させる。 	干しいたけ 生のしいたけを乾燥させる。
産地●長崎県、熊本県など	産地●北海道、青森県など	産地●鹿児島県、静岡県など	産地●大分県、宮崎県など

書いてみよう わが家の人気みそ汁ベスト3

1位

2位

3位

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざりょう			えいようりょう			ひとくちメモ
				きいろ	あか	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しぼう(g)	
25	もく 麦ごはん		かきたま汁 豚キムチ炒め オレンジ	こめ むぎ ごま でんがん あがら さとう ごまあがら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく どうふ みそ わかめ	たまねぎ にんじん キャバツ ねぎ きりぼしだいこん はくさいキムチ いら オレンジ	575	24.7	17.8	2学期の始まりは、キムチの辛さで食欲アップをねらいました。野菜もしっかり食べて、2学期も元気に過ごしましょう。
26	きん 麦ごはん		さんま甘露煮 梅ドレッシングサラダ じゃが芋のそぼろ煮	こめ むぎ あがら じゃがいも さとう でんがん	ぎゅうにゅう とりにく さんま あつあげ	キャバツ きゅうり うめぼし にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん	627	26.0	20.4	梅ドレッシングは、梅干しを刻んで調味料とまぜてあります。梅には、殺菌効果や疲労回復効果があります。
29	げつ 麦ごはん		あじのごま醤油かけ きゅうりの酢の物 夏野菜の味噌汁	こめ むぎ ごま でんがん あがら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう あじ あつあげ みそ わかめ ちりめん	きゅうり しそ かぼちゃ えのき なす キャバツ にんじん たまねぎ ねぎ	594	25.9	18.1	和食の基本「一汁二(三)菜」の献立です。ご飯を中心に、魚や野菜や海藻を使った汁物やおかず(菜)を組み合わせています。
30	か 丸パン		チキンの梨ソース焼き かぼちゃサラダ コーンと卵のスープ	パン はちみつ じゃがいも マヨネーズ でんがん	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト ベーコン たまご とりにく	なし にんにく かぼちゃ きゅうり たまねぎ コーン にんじん きくらげ ほうれんそう	611	28.2	27.3	鶏肉に下味をつける漬けダレに、梨のすりおろしと刻んだものを入れることで、肉が柔らかくなり、梨の甘みがプラスされます。
31	すい 親子どんぶり(麦ごはん)		切り干し大根の酢の物 じゃが芋の揚げ煮	こめ むぎ さとう ごま でんがん あがら くらざとう じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ ちりめん みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャバツ ねぎ きゅうり きりぼしだいこん	611	23.3	19.9	8月31日は「やさいの日」です。日本人の野菜不足が心配されています。1日350gを目標に、野菜をたくさん食べましょう。

※献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

※栄養量は、3・4年生の量で計算してあります。