



2月の

♪食育だよ♪



社会福祉法人 光輝の歩福祉会

子むすびの森保育園

098-878-2711

平成 30 年 2 月 9 日発行

☆みそ汁の良いところ☆

みそ汁は鎌倉時代に日本で生まれた料理で、現在のように普段の食事に出されるようになったのは、室町時代からと言われています。古くから親しまれ、地域によって使うみそや具材に違いはありますが、どれも家庭で簡単に作ることができます。ぜひ家庭でも、みそ汁の良さを見直してみましょう

みその健康効果☆

- ・生活習慣病のリスクを下げる。
- ・丈夫な骨を作る助けになる。
- ・老化を防止する。
- ・血圧を下げる、など。。

・ごはんとの相性ばっちり！

ごはんと味噌汁は、栄養の面からみて、とてもよい組み合わせです。これは、米とみその原料である大豆が、お互いの足りない栄養素を補い合ってくれるからです。

・手軽に栄養補給できる！

味噌汁は手軽にたんぱく質や水分、塩分を補給できます。また、野菜やきのこ、豆腐、魚、肉、海藻など、さまざまな食材を入れることができるので、いろいろな栄養素を簡単にとることができます。



親子で一緒に作ることも
オススメです！

みその主原料は大豆なので、大豆と同様にイソフラボンやサポニンという健康機能成分が多く含まれています。みそは大豆を発酵、熟成させているので、大豆そのものを食べるより栄養を吸収しやすくなっています！ほかにも糖質、脂質、食物繊維など、たくさんの栄養成分が含まれています！

保育園でもかつお節ととただし汁に色々な野菜を入れてみそ汁を提供しています。沢山の具材を入れることでみそ汁に野菜の旨味が出て、とても美味しくなります。子ども達にも人気でいつも沢山おかわりをしてくれます！園でも9月にみそ作りをして、2月16日にそのみそでみそ汁を作って頂きます。



今月の食育目標

・めぐみ組

- ・苦手な物でも一口たべてみたり、色々な味を
- る。

つぼみ組

- ・食材に興味を持ち苦手なものも一口はたべてみる。

どれみ組

- ・苦手な物も自分から食べようとする。
- ・お箸を使う事に興味を持つ。

あゆみ組

- ・食事時間は集中して食事ができるよう知
- にする。

のぞみ組

- ・マナーを意識しながらも楽しく食べれるよう
- にする。

ひかり組

- ・食べる時の姿勢や食べ方を再確認して
- 食べようとする。

