

2/15~21 みそ汁週間

皆さんのご家庭では、どんな味噌を使っていますか？

味噌は江戸時代から『毒を消す』『血の巡りを良くする』等と言われていました。最近では、様々な研究結果が発表されており、その健康効果が期待されています。

今月は5日間、5種類のみそを使ったみそ汁を提供します。味の違いや好みを比べながら、日本の伝統的な調味料への理解を深めていきます。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

* 練馬のみそ * (米みそ)

原料:米麴・大豆・塩
地域:練馬区
練馬区で糶から手作り
糶屋三郎衛門

* 麦みそ *

原料:麦麴・大豆・塩
地域:九州・四国・中国
甘み・香りが強い

* 豆みそ *

原料:大豆・塩
地域:中京地方
色が濃く
コクが強い

* 江戸甘みそ * (米みそ)

原料:米麴・大豆・塩
地域:東京都
甘みが強い

* 白みそ * (米みそ)

原料:米麴・大豆・塩
地域:主に近畿地方
色が白く
甘みが強い



おうちのみそは何みそかな？

みそができるまで



みそは古い歴史をもち、昔は「未醤(みしょう)」「密祖(みそ)」とも呼ばれ、時代とともに各県各地それぞれの風土の中で種々に発展し、バラエティに富んでいます。みそは、麴(こうじ)の原料で「米・麦・豆」に、色で「赤・白」に、味で「甘(あま)・辛(から)」に、産地で「江戸・仙台・信州・八丁・名古屋・西京」などに分類されます。



「手前みそ」とは？

昔は家ごとに自家製のみそを作ることが多く、その味を自慢していました。そこから、自分のことを自分でほめるときに使う言葉です。



今月の給食より

* 2 (水) 3 (木) 節分献立【きなこまめ・いわしのしょうがに】

きな粉豆は、豆まきに使う煎り大豆に、砂糖ときな粉を絡めて作ります。下にレシピがありますので、ぜひお試しください。

* 4 (金) 立春献立【なのはなたまごチャーハン・はるまき】

立春は二十四節気の最初です。暦では立春から1年が始まります。春に芽吹く菜の花と、春の食材をまいた春巻きを提供します。

* 10 (木) 建国記念 お祝い献立【さけちらしずし】

2月11日の建国記念の日をお祝いして、さけちらしずしを提供します。



* 22 (火) 熊本県献立【いきなりだんご】

いきなりだんごは、熊本県の銘菓です。さつまいもとあんこを包んだおまんじゅうを手作りします。

給食レシピ きなこまめ

材料名	分量(4人分)	【作り方】
(A) さとう	大さじ 4	①大きなフライパンに(A)を入れて、弱火で溶かす。(箸などで混ぜずに、鍋をゆすって自然に溶かす。) ②泡立って煮詰まったら、いり大豆を加えて混ぜる。 ③(B)を入れて菜箸でひたすら混ぜ続ける。 ④ドロドロだったきな粉がカラカラになったら完成。
水	大さじ 2	
炒り大豆	100g	
(B) きな粉	大さじ 1	
さとう	大さじ 1	

給食で大人気のおやつです。抹茶味・ココア味も人気です。節分のだんごが余ったらぜひお試しください。



食育コラム【SDG s ④質の高い教育をみんなに】

日本の学校給食の様子が動画で世界に配信されました。すると驚きの声が多くあがりました。自分たちで準備をして、きちんと「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを行い、使ったお皿は自分で片付ける。私たち日本人にとっては当たり前の様子ですね。世界のお昼ごはんの多くはいわゆる「ランチ」で、食事をしながら休憩をする時間です。一方日本の給食時間は、ただお腹を満たすだけでなく、生活を学ぶ大切な時間です。生きていく上での様々な知恵・工夫を共通の体験を通して、日々学んでいます。これからも給食がより良い生きた教材になるような食育を進めていきます。たくさん学び、豊かな心を育ててほしいです。

