



食の力 2月号



2月の献立

令和7年1月27(月)
あさひ幼稚園

味噌汁パワーで冷え知らず！

冬真っただ中。最低気温が氷点下になる日が続いています。そんな日は、給食のあったか～い味噌汁が、心も身体も温めてくれます。今回は日本の伝統的な調味料『味噌』に関するお話です。

味噌の歴史

味噌は古くから日本人に親しまれてきました。奈良時代に中国から伝わった味噌は、栄養価が高く、保存性にも優れていたため、貴重な食品として珍重されていました。平安時代には宮中で“味噌汁”が登場。戦国時代には、遠征時に運びやすく、長期保存が可能で栄養が豊富な兵糧として、大規模に生産されました。江戸時代には、仙台味噌、信州味噌、八丁味噌など、各地の気候や風土に合わせて異なる種類の味噌が誕生。明治時代には工場生産が始まり、現代では健康食品として、世界中に知られるようになりました。



味噌玉

味噌の種類

【白味噌】

大豆と米麴を使用し、発酵期間が短く、甘みが強いのが特徴。主に京都などの関西地方で作られる。



【赤味噌】

大豆と麦麴または米麴を使用し、発酵期間が長く、色が濃く、塩味が強いのが特徴。愛知県や三重県で作られる。



【合わせ味噌】

白味噌と赤味噌を混ぜたもので甘味と塩味のバランスが良く、幅広い料理に使われる。



【八丁味噌】

豆味噌の一種で、愛知県岡崎市の八丁村の発祥。大豆のみで作られ、2年以上の長期発酵を経て作られる為、濃厚で深い味わいがある特徴。



【豆味噌】

大豆と豆麴を使用し、発酵期間が長く、色が非常に濃いのが特徴。



味噌ができるまで

- ① 材料の準備 大豆を洗い、十分に水に浸してから茹でます。茹でた大豆を細かくつぶします。
- ② 麴の作成 米、麦、大豆のいずれかを蒸し、麴菌を加えて麴を作ります。
- ③ 塩と麴の混合 つぶした大豆に塩と麴を混ぜ、しっかりと均一になるまで混ぜます。
- ④ 発酵と熟成 混ぜ合わせたものを容器に詰め、空気を抜くためにしっかりと押し固めます。その後、密封して発酵させます。発酵期間は数カ月から2年以上にわたることがあり、その間に味噌の味や風味が深まります。



味噌の栄養価

【たんぱく質】…大豆が主成分なので、良質な植物性たんぱく質を含んでいます。たんぱく質は体の組織を修復し、成長を促進させてくれます。

【ビタミンとミネラル】…ビタミン B2、B6、B12 などやカルシウム、マグネシウム、鉄分などのミネラルが豊富です。代謝を助け、骨の健康や血液の生成に重要です。

【乳酸菌と酵母】…腸内環境を改善し、免疫力を高めてくれます。他にも、血圧の低下や、悪玉コレステロールを減少させる効果もあります。

味噌は医者いらず

“味噌は医者いらず”、“味噌汁は朝の毒消し”とは、身体によい味噌を摂っていれば医者にかかることなく、朝の味噌汁で体調も整うということを示しています。“味噌汁一杯三里の力”という言葉もあります。1杯のお味噌汁を飲めば、身体が温まり、三里(12km)歩いても疲れな、という意味です。

味噌には味をまとめるという効果もあります。冷蔵庫にある食材をいろいろお味噌汁の具にしてみてもいいかかたでしょうか。意外な食材が合うかもしれません。

日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き			3上栄養価
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
3月		鬼っこごはん じゃがいもおかかあえ さばのねぎしょうゆ焼き 春雨スープ	いりこ・塩昆布・かつお節・サバ・豆腐・出し昆布・だし削り	枝豆・人参・青ねぎ・玉葱・にら	発芽玄米・じゃがいも・リーフ油・ドマ・黒砂糖・春雨・ごま油	17 384 kcal P 15.2 g F 11.9 g C 57.7 g エネルギー 2.0 g
4火		わかめごはん レンコン煮なます キャベツゆかり和え なめこすまし汁	いりこ・炊きこみりんご・油あげ・ワカメ・出し昆布・だし削り	大根・れんこん・椎茸・人参・キャベツ・ゆかり・なめこ・玉葱・白菜・青ねぎ	発芽玄米・ドマ・ごま油・純米酢・黒砂糖・リーフ油	17 344 kcal P 11.2 g F 10.0 g C 54.2 g エネルギー 2.7 g
5水		しっぽううどん さつまいも小豆煮 ノイタラン	油あげ・だし削り・出し昆布・ゆであずき・ワカメ	玉葱・大根・人参・椎茸・青ねぎ・キャベツ・胡瓜	うどん・里芋・薩摩芋・黒砂糖・ノイタラン	17 440 kcal P 12.5 g F 12.2 g C 72.4 g エネルギー 2.5 g
6木		人参ごはん あじの生姜しょうゆ焼き かぼちゃ納豆 味噌汁	いりこ・油あげ・あじ・納豆・味噌・だし削り・出し昆布	人参・生姜・南瓜・玉葱・太もやし・ごぼう・青ねぎ	発芽玄米・リーフ油・ドマ・黒砂糖	17 397 kcal P 21.8 g F 9.4 g C 59.3 g エネルギー 2.3 g
7金		とうもろこしごはん 白味噌おでん はりはり漬け すまし汁	いりこ・塩昆布・もめんあつあげ・味噌・豆腐・出し昆布	ゴボウ・人参・大根・切干大根・胡瓜・玉葱・えのき・青ねぎ	発芽玄米・里芋・板コンニャク(黒)・黒砂糖・ごま油・ドマ・純米酢	17 392 kcal P 14.6 g F 9.4 g C 63.2 g エネルギー 3.3 g
10月		りんごごはん さげ塩焼き ゆかり納豆 味噌汁	いりこ・油あげ・鮭・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	人参・れんこん・インゲン・キャベツ・ゆかり・胡瓜・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・ドマ・ごめ油	17 380 kcal P 23.2 g F 11.1 g C 48.6 g エネルギー 2.2 g
12水		カレーうどん キャベツとコーンソテー じゃが芋オイル焼き	大豆ミソ・しらす干し・青のり粉	玉葱・人参・しめじ・ゴボウ・グリーンピース・トマト水煮・キャベツ	うどん・じゃがいも・カレー・ノイタラン・水菜・キャベツ・リーフ油	17 451 kcal P 10.8 g F 16.2 g C 70.8 g エネルギー 3.9 g
18木		おこわ風ごはん かぼちゃとちりめん大芋炒め ごま納豆 白菜はるさめスープ	いりこ・細ぎり高野・油あげ・しらす干し・納豆・出し昆布・だし削り	椎茸・人参・かぼちゃ・キャベツ・白菜・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・ごま油・リーフ油・ドマ・黒砂糖・純米酢・春雨	17 411 kcal P 12.6 g F 12.3 g C 65.0 g エネルギー 1.8 g
14金		鮭ご飯 さばの蒲焼き おかか納豆 味噌汁	いりこ・鮭ほくし・サバ・納豆・かつお節・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・胡瓜・人参・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・ドマ・黒砂糖・じゃがいも	17 377 kcal P 19.9 g F 11.1 g C 52.6 g エネルギー 2.1 g
17月		ゆかりごはん さわらのゆずみそかけ れんこん納豆 豆腐の味噌汁	いりこ・炊きこみりんご・さわかめ・味噌・納豆・削りぶし・豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り	ゆず・人参・太もやし・なめこ・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・黒砂糖・とろろ	17 383 kcal P 23.2 g F 9.4 g C 52.7 g エネルギー 2.0 g
18火		たくあんご飯 ツナじゃが炒め煮風 キャベツ磯和え 味噌汁	いりこ・かつお節・あつあげ・ワカメ・しらす干し・のり・もめんあつあげ・出し昆布・だし削り・味噌	ワカメ・玉葱・人参・枝豆・キャベツ・胡瓜・白菜・青ねぎ	発芽玄米・ドマ・じゃがいも・黒砂糖	17 429 kcal P 19.1 g F 10.1 g C 69.7 g エネルギー 2.0 g
19水		重ね煮野菜うどん キャベツとコーンソテー 紅はるかのふかし芋	油あげ・いりこ・出し昆布・しらす干し	重ね煮(玉葱・人参・椎茸)・青ねぎ・キャベツ・ゴボウ	うどん・里芋・純米酢・黒砂糖・リーフ油・薩摩芋	17 447 kcal P 12.1 g F 10.4 g C 77.5 g エネルギー 3.4 g
20木		とうもろこしごはん さばの生姜しょうゆ焼き ゆかり納豆 味噌汁	いりこ・塩昆布・サバ・納豆・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ゴボウ・生姜・キャベツ・ゆかり・胡瓜・白菜・人参・青ねぎ	発芽玄米・リーフ油・ドマ・黒砂糖・里芋	17 355 kcal P 16.6 g F 9.7 g C 52.1 g エネルギー 2.3 g
21金		菜飯 じゃが芋とカレー煮 甘辛納豆和え 味噌汁	いりこ・菜めし・塩昆布・もめんあつあげ・大豆ミソ・納豆・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ミョウガ・人参・玉葱・白菜・青ねぎ	発芽玄米・じゃがいも・リーフ油・カレー粉・自然派カレー粉・甘辛こうじ(米麴・人参・塩昆布)・ドマ	17 625 kcal P 15.9 g F 10.1 g C 64.6 g エネルギー 3.2 g
25火		うめごはん 厚揚げと大根の煮物 さつまいも納豆 味噌汁	いりこ・もめんあつあげ・納豆・味噌・出し昆布・だし削り	かりかりうめ・大根・人参・インゲン・玉葱・椎茸・青ねぎ	発芽玄米・ドマ・板コンニャク(黒)・黒砂糖・薩摩芋・じゃがいも	17 378 kcal P 14.7 g F 7.6 g C 64.9 g エネルギー 2.1 g
26水		きのおころしうどん じゃが芋青のり焼き ごまドレッシングソテー	あつあげ・油あげ・だし削り・出し昆布・青のり粉	玉葱・人参・椎茸・水煮きのこみりんご・青ねぎ・大根・キャベツ・胡瓜・ゴボウ	うどん・じゃがいも・リーフ油・純米酢・ドマ・黒砂糖	17 426 kcal P 13.2 g F 16.5 g C 58.4 g エネルギー 2.6 g
27木		チャーハン さわらかぼちゃ漬け 和風サラダ 味噌汁	ワカメ・さわかぼちゃ漬け・塩昆布・削りぶし・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・人参・青ねぎ・キャベツ・胡瓜・ゴボウ・大根・ごぼう	精白米・ごま油・純米酢・リーフ油	17 350 kcal P 19.6 g F 7.7 g C 54.5 g エネルギー 2.2 g
28金		さつまいもごはん 肉じゃが風 即席漬け 春雨スープ	いりこ・塩昆布・大豆ミソ・かつお節・豆腐・出し昆布・だし削り	玉葱・人参・椎茸・キャベツ・胡瓜・ワカメ・にら	発芽玄米・薩摩芋・ごめ油・じゃがいも・黒砂糖・春雨・ごま油	17 350 kcal P 10.7 g F 5.7 g C 67.1 g エネルギー 2.4 g