



食事だより



保育園では、発酵食品を積極的に取り入れて、献立作りを行っています！

発酵菌一覧	含まれる食品	効果・特効
乳酸菌	味噌・ヨーグルト・チーズ 漬物・甘酒 など。	おなかの調子を整え、免疫力を上げます。
納豆菌	納豆	血液をサラサラにする。
イースト菌	パン、味噌、酒 など。	効率よく糖質をエネルギーに変えてくれる。

今年の3月に、みそ作りをスタートさせ7月に八景みそが出来上がりました！
 子どもたちが、園庭で夏野菜を収穫してきた時も、八景みそを付けて食べました♪
 その年によってみその色や味の違いがあり、まさに「アート」です！
 発酵パワーで元気に残暑を乗り越えていきましょう！！

<今月の栄養価（平均値）>

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分	
3歳児以上	513Kcal	20.1g	210g	2.0g	※保育園ではこのくらいの量が摂れるという目安です。
1～2歳児	452Kcal	18.2g	245g	1.6g	これらの栄養素は、乳幼児期にとっても大切なので、ご家庭でも補っていただけたらと思います。

★簡単クッキング★

「大豆のみそいため」 4人分 9/26（木）の昼食に出ます。

- 大豆 60g（水煮なら150g）
- 玉葱 60g
- 味噌 18g（大さじ1）
- みりん 9g（大さじ1/2）
- 砂糖 5g（大さじ1/2）
- 油 適量



手作りみそは
美味しいよ！
味噌汁もサイコー！

- ①玉葱を薄くスライスする
- ②大豆は一晩水に漬け柔らかくなるまでゆでる
- ③鍋に油を入れ①を炒める。火が通ったら②とAを加えて、全体に味がいきわたるように混ぜながら炒め煮する。できあがり！！

※水煮の大豆を使うと簡単に作る事ができます。

八景の子どもたちに大人気のおかずで、今回は八景みそを使用します。お弁当にピッタリです。
どうぞお試しください♪

