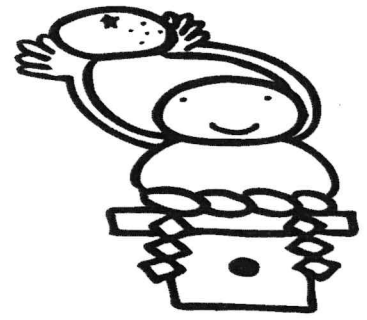


# 1月 給食室だより



令和6年1月9日 柳辻こども園

あけましておめでとうございます。

本年も給食室職員一同、安全で美味しい給食・おやつを作っていきたいと思っています。

どうぞよろしくお祈りいたします。



## ～白味噌を味わおう！～



大豆を蒸して作る白味噌は熟成期間が短く、塩分が低くまた麴の甘みで口当たりがまろやかなことが特徴です。



白味噌料理といえば関西ではお雑煮。

丸餅は円満と長寿、頭芋は子孫繁栄、金時人参は魔よけとそれぞれ願いなどが込められています。

園でもお正月会の日に幼児組はおやつで食べる予定です。

他にも春野菜の酢味噌和えや京都の賀茂茄子を使った田楽、鱧の美味しい季節には湯引きをし酢味噌でいただくことが有名ですが、園では1月にはお雑煮やお味噌汁、2月におやつで白味噌トーストを楽しもうと考えています。

### レシピ紹介♪

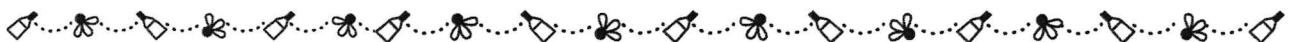
### ～白味噌トースト～

#### 材料

- ・白味噌 5g
- ・豆乳 5g
- ・グラニュー糖 お好みで
- ・食パン 3枚分

#### 作り方

- ① 白味噌と豆乳を合わせて食パンにぬる。
- ② グラニュー糖をお好みでパラっとかける。
- ③ 180℃、10分で焼く。  
(トースターなどにより異なるため様子を見てくださいね)。



大豆を発酵し作られる味噌は、アミノ酸（筋肉、皮膚、髪の毛を作るたんぱく質の成分）

ナトリウム（細胞のバランスを調整したり、筋肉の動きを正常にする）

ビタミンE（血流を促す、生活習慣病の予防）

鉄分（貧血予防） など

子どもたちが健康に成長するために欠かせない栄養素が多く含まれています。

種類も地域の気候・環境や水質・微生物の働き・原材料や配合と地域の特性が反映され豊富です。様々なお味噌を使えばお家でも各地の郷土料理を楽しめるのもいいですね。給食でも八丁味噌を使ったカツは大人気でした。

