



毎日のみそ汁は健康のもと



季節も進み、寒い日が増えてきました。晩秋から冬にかけて体を温める食事で、体を冷やさずに温めること重視した、食生活を送ることをおすすめします。味噌の効能とたっぷりの具材の入ったみそ汁は健康生活のベースとなります。皆さんもこの冬を元気に乗り越えるためにもぜひお試しください。

毎日みそと具材から健康効果が得られる

具たくさんのみそ汁にはこんな良い所が…

様々な栄養とうまみ成分がとれる

具材の野菜が塩分過剰を抑える

腸内環境を整える

どんな献立にも合い毎日飽きずにとれる

冷蔵庫にある身近な食材で手軽にできる

自立神経を整える

【かんたんレシピ】 vol.4

・・・毎日手軽に始めましょう・・・

1 手間をかけずにだしをとる

天然醸造味噌がおすすめ!

- おいしいみそなら、だしなしでも大丈夫。
- 天然素材のだしパックでもOK
- かつお節(7gほど)を3カップの沸騰した湯にいれ、1分ほど弱火にかけて、火を止めてこす。



2 具材は身近な自然素材で自由に!

旬の野菜や、身近にある豆腐やわかめ、ふ、玉ねぎ等

3 具は1回分ずつ冷凍しておくで便利

具材は食べやすいサイズにカットして、1回分ずつ冷凍し、だしに凍ったまま入れて煮る。味噌を入れれば出来上がりです。

おすすめの具材

- ① 大根+油揚げ+ネギ
- ② かぼちゃ+玉ねぎ+油揚げ
- ③ エノキ+しめじ+油揚げ+ねぎ
- ④ 小松菜+ジャガイモ+厚揚げ

4 具材をプラスしておかずみそ汁に!

卵、肉類、魚、缶詰など、タンパク源を加えて主菜として食卓へ。

おすすめの具材 (大きなお椀2人分冷凍もOK)

- ハクサイ 200g+にんじん 50g+シヨウガ少し+焼き鮭2切れまたはサバ缶小1缶
- 小松菜3株+しめじ1/2袋+こんにやく60g+鶏肉50g
- ごぼう1/2本+大根100g+にんじん30g+里芋2個+ネギ1本+豚肉50g

ガムテープの芯です!

《参考資料》食べもの通信 NO.585

病児保育所おりーぶ保育園

☎075(862)5800 (市バス南太秦停留所前)

✉ olive-en@kyoto-hokenkai.or.jp

病児保育所おりーぶ保育園

こんなおもちゃ作ってみました!



牛乳パックのレールをコロコロ…。
いっしょに遊ぼう!