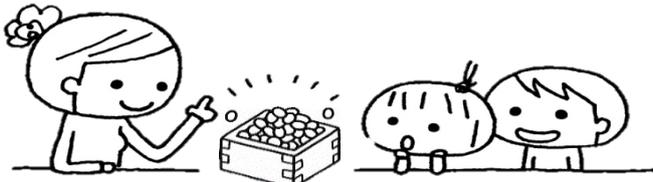




食育だより

伊波野保育園
令和8年3月

ぽかぽかと天気の良い日があったかと思うと、寒い日があったり…。すぐそこまで来ている春が待ち遠しいですね。早いもので今年度もあと少しです。残り少ない日々を充実させ、一年の締めくくりを健康で元気に過ごしましょう。



みそって大豆から出来るの!?

2月20日にくま組さんとみそ作りをしました。大豆と塩と米こうじを混ぜてミンチ状にし、それを丸めて樽に投げ入れる体験をしました。前日の準備で大豆を洗い水につけたのを見学したので、一晩で膨れた大豆を見て「昨日より大きいね～」など色々な発見があったようです。残念ながら自分たちが食べることはできませんが、園に残る小さなお友だちの為にみそ作りのお手伝いをする姿が印象的でした。来年はどんな味に仕上がるか楽しみです。

みそが出来上がるまで

1日目

大豆を洗って
水に一晩つける

2日目

手でつぶせるくらい
大豆を軟らかく煮る

麴(こうじ)と塩を
加えてよく混ぜる。

みそくり機に入れミンチ
状で出てくるみそを丸め
て樽に投げ入れる。

約半年間
ねかせる。



くま組さんが小学校に
上がった夏休み頃に
できますよ!

※あすっこは島根県のオリジナル野菜です。島根の明日
を目指す意味であすっこと名付けられています。

あすっこのスパゲティー



◎◎材料◎◎

- ・スパゲティー 100g
- ・あすっこ 100g
- ・ベーコン 2~3枚
- ・にんじん 1/3本
- ・しめじ 50g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・刻みのり 適量

◎◎作り方◎◎

- ①フライパンに油を熱し、食べやすく切った野菜やベーコンを炒め、全体に火が通ったら茹でたスパゲティーを加え、しょうゆと塩で味を整える。
 - ②上からお好みで刻みのりをふりかける。
- ※ごま油で炒めても美味しいですよ。

旬の食材

- | | |
|--------|------|
| 春菊 | キャベツ |
| さやえんどう | 菜の花 |
| あさり | はまぐり |
| デコポン | …など |

