

ほけんだよい



平成24年3月2日 No.15
昭和東小学校 保健室 奥田

* 親子料理教室 2月21日(火) *

4～6年生の親子料理教室では、5・6年生が考えた減塩のためのオリジナルのみそ汁を作りました。まず、家庭のみそ汁に入っている具材を調べ、その中からカリウムの多い食材、地域でとれる旬の野菜、赤黄緑のバランス、彩りなどに注目しながら、具材を選びました。

そして、「減塩になりそう！おいしそう！体に良さそう！」と食べてみたくなるような、みそ汁の名前もみんな考えてつけました。

計画・準備の段階から栄養専門員の矢野先生にもご指導いただき、できあがったみそ汁についても講評をいただきました。



〈栄養専門員 矢野先生のお話〉



* みそ汁に入れる**みそ**の量 (1人当たり)

一般的なみそ汁	12～15g
★東っ子具たくさん栄養満点減塩みそ汁	6g (なんと半分！)

* みそ汁に入っている**食塩**の量



インスタントのみそ汁	2.0g
粉末だし+普通のみそで作ったみそ汁	1.5～1.7g
ちりめん+普通のみそで作ったみそ汁	1.0g
★ちりめん+減塩みそで作ったみそ汁	0.8～0.9g



今回作ったみそ汁は、かなりの減塩になっています。(※参考…左の表)

ちりめんのだしをとると、ちりめんにもともと含まれている塩分を活用でき、みそを減らすことができるだけでなく、そのまま食べられるのでカルシウムも摂ることができます。

また水少なめで、具たくさんにすることにより、野菜そのものの味を知ることができます。

子どものときの味覚は、その後の食生活の規準になりますから、子どものときから薄味に慣れておくことは大切です。



* 矢野先生おすすめの調味料 *

塩こうじ



発酵食品なので体に良く、塩分は4分の1です。肉料理などをよりおいしくする、優れたものだそうです。

** 減塩のためのオリジナルみそ汁 **

東っ子具たくさん栄養満点減塩みそ汁 の作り方

*材料(10人分)

大根	200g
大根葉	30g
にんじん	50g
しめじ	50g
さつまいも	200g
とうふ	100g
カットわかめ	5g
ちりめん	25g
ねぎ	30g
減塩みそ	60g
水	1100cc

*作り方

- 1 鍋に水を入れ、ちりめんを浸しておく。
- 2 材料を食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋に〈大根、にんじん、さつまいも〉を入れて、柔らかくなるまで煮る。
- 4 〈大根葉、豆腐、わかめ、しめじ〉を入れる。
- 5 火を止めて、みそを加える。
- 6 お椀に注ぎ、きざんだ〈ねぎ〉を盛り付けてできあがり！



〈子どもの感想〉

○私は、自分たちで考えたし作ったのもあったので、とてもおいしいと思いました。みそは少なくとも、ふつうのみそ汁と同じようでした。

○彩りも良く、いろんな味が楽しめました。

○家よりも少し薄味だったけど、具もたくさんあったので、おいしかったです。

○ぼくは自分たちの考えたみそ汁だからおいしいかなと思っていました。だけど、野菜たっぷりだととてもおいしかったです。

○おうちの方にも野菜をいただいて、みんなで協力してとてもおいしいみそ汁ができたと思いました。

○だしのにんじんがきいていておいしかったし、大根葉も使えて有効だと思いました。

〈保護者の感想〉

○ちりめんだけのお出汁でどうかなと思っていましたが、具たくさんな野菜の旨味もあって、とてもおいしくいただきました。家庭での毎日の食事でも、冷蔵庫の余り野菜と相談しながら、具たくさんのおみそ汁を作りたいと思います。

○まず驚いたのは、我が家の味がかなり濃いということです。具材についても意味があるのだなと勉強になりました。家族の為にも少しずつ実践していこうと思います。

○今回初めて、ちりめんじゃこでお出汁をとったみそ汁を食べました。野菜の甘みが引き立てられて、とてもおいしかったです。我が家のメニューに加えたいと思います。

○ちりめんは、そのまま食べれるので家でもやってみようと思います。普段野菜不足になりがちなので、野菜がたくさん入っていて良かったです。

○みその量が少なく感じましたが、実際に食べてみるとおいしかったです。家でもさっそく作ってみました。

○日常ついついだしの素に頼り、みそも目分量で使用して味が濃くなったりしていました。今回の味を忘れず、自然の味を大切にしていこうと思いました。又、子どもと料理を作る回数も増やして親子で減塩を心がけたいと思います。

