



龍華保育園
こま草保育園
宮保育園
3月号

保育園の給食では和食を大事にしています。和食で代表的な味噌は日本の伝統的な発酵食品でがんを防ぐ食品で1位になるほどのパワーフードです。3月の献立には、みそ汁、味噌ラーメン、さばのみそ煮に味噌が登場します。

みその豆知識

米みそ

米麹+大豆

全国で使われるみそのうち8割以上が米みそです。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。

麦みそ

麦麹+大豆

甘みが強く、ほんのり麦の香りがします。麦には、食物繊維が多く含まれており、腸をきれいにします。

豆みそ

豆麹+大豆

原料の大豆は「畑の肉」といわれるほど筋肉や皮膚などをつくるたんぱく質が豊富です。



～手作り米粉さつまマフィン～

〈材料〉	4個分
・米粉（製菓用）	100g
・砂糖	50g
・ベーキングパウダー	7g
・さつまいも（1cm角に切る）	60g
☆濃久里夢（ココリーム）	100g
☆ソイレプール（溶かす）	60g

〈作り方〉

- ① さつまいもを1cm角に切り、レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ② 米粉、砂糖、ベーキングパウダーをボウルに入れて泡立て器で混ぜる。
- ③ ボールに☆を合わせ、しっかり混ぜ合わせる。
- ④ ①と②をさっくり混ぜてからさつまいもを混ぜ込む。
- ⑤ マフィンカップに入れ、オーブンで180℃で18分加熱する。



大豆からできたクリームです。お菓子作りやシチューに使えます。



大豆からできたバターです。牛乳アレルギーの子も安心して食べられます。

※濃久里夢（ココリーム）は豆乳に置き換えて作ることができます。
※ソイレプールはバターに置き換えて作ることができます。