



暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる時季です。冬の終わりに病気などにかからないよう、規則正しい生活を送りましょう。

## 朝食簡単みそ汁 「クラスのおすすめみそ汁」

小学5年生以上を対象に、家庭科で学習したことを盛り込んだ、忙しい朝でも簡単に作れる栄養満点のみそ汁を募集したところ、素敵な作品がたくさん集まりました。考えて応募して下さったみなさん、ありがとうございました！

### 【 東山代 小学校 6年生 】

☆献立名「わが家の豚汁〜ブロッコリーをそえて」

☆材料

☆作り方

- ・ぶたにく ① 野菜・こんにゃくを切る。
- ・にんじん ② ブロッコリーをゆで、ゆで汁
- ・だいこん をとっておく。
- ・ブロッコリー ③ 豚肉をカット。②のゆで汁と
- ・こんにゃく だしに材料を順番に入れる。
- ・だし ④ みそを入れる。
- ・みそ ⑤ 茶わんに入れ、上にブロッコリーをそえる。



☆工夫したところ

ブロッコリーですかね。家のみそ汁の9.9割は最後にブロッコリーをのせるから、献立名にも「ブロッコリーをそえて」と書きました！

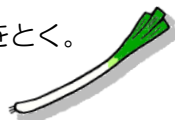
### 【 立花 小学校 6年生 】

☆献立名「パワー出るみんな大好きあさりみそ汁」

☆材料

☆作り方

- ・あさり ① ボウルに水 300ml と塩小さじ2を
- ・塩(砂抜き用) 入れてあさりを入れ、暗いところに
- ・水 置き砂抜きする。貝をこすり合わせ
- ・昆布 てよく洗う。
- ・とうふ ② 鍋に水と昆布を入れ30分ほど置く。
- ・みそ ③ 鍋にあさりを入れ中火にかけ、沸騰
- ・ねぎ 直前に昆布を取り出す。
- ④ とうふを入れてみそをとく。
- ⑤ 最後にねぎをちらす。



☆工夫したところ

あえてなめこにしようとした所をあさりにしたことです。

### 【 二里 小学校 5年生 】

☆献立名「おなかも心もポカポカおみそ汁」

☆材料

☆作り方

- ・さつまいも ① 煮干しでだしをとる。
- ・なめこ ② だしでさつまいもを煮る。
- ・そうめん ③ さつまいもが柔らかくなっ
- ・たまご たら、そうめんやなめこを
- ・煮干し 入れて煮る。
- ・みそ ④ みそをとかす。
- ⑤ 最後に一人1個の卵を入れて少し白身が固まるくらいで火を止めて出来上がり。



☆工夫したところ

具沢山にして、おみそ汁だけでも栄養いっぱいおなかいっぱいになるようにしました。

### 【 波多津 小学校 5年生 】

☆献立名 「 時短みそ汁 」

☆材料

☆作り方

- ・たまねぎ ① たまねぎ・ごぼう・油揚げは切
- ・ごぼう って冷凍した分を使う。
- ・油揚げ ② 前日にいりこを水につけてお
- ・とうふ く。
- ・いりこ ③ 朝から②を火にかけ、ふっと
- ・みそ うしたら冷凍の野菜を入れる。
- ④ 豆腐を切って入れ、最後にみそを入れる。



☆工夫したところ

冷凍のカットした野菜は水分を切って袋に入れて冷凍しておくと思いたい分だけ取り出せます。

みそは発酵食品であり、栄養価の高い大豆からできた、風味豊かな調味料です。具から出るうま味も増すので、無理のない減塩になります。こうした「ヘルシーみそ汁」を1日1回は献立に入れるといいですね。3月の給食に皆さんが考えたみそ汁が登場します!さて、どの小学校でしょうか…

【 山代西 小学校 6年生 】

☆献立名「小松菜と豆腐のみそ汁」

☆材料

- ・小松菜
- ・とうふ
- ・油揚げ
- ・だし汁
- ・みそ



☆作り方

- ① 小松菜を3～4cmに切る。油揚げは細切り、豆腐はさいの目に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて沸かし、小松菜と油揚げを加えて2～3分煮る。
- ③ とうふを加えて軽く温める。
- ④ 火を弱め、みそをとき入れて完成。

☆工夫したところ

小松菜を使うことで、朝でもさっと火が通り、栄養がしっかりとれるようにしました。

【 山代東 小学校 6年生 】

☆献立名「キャベツのみそ汁」

☆材料

- ・キャベツ
- ・とうふ
- ・油揚げ
- ・だしの素



☆作り方

- ⑤ 鍋に水を入れてだしの素とキャベツを入れて、沸騰したら火を止める。
- ⑥ とうふと油揚げを切ったものを入れる。
- ⑦ みそを入れる。

☆工夫したところ

- ・冬に千切りキャベツはあまり食べたくないの
- で、みそ汁に入れると温かくておいしいです。
- ・千切りキャベツがあまった時に作れます。

【 大坪 小学校 6年生 】

☆献立名「簡単おいしいさば入りみそ汁」

☆材料

- ・さば水煮缶
- ・だいこん
- ・にんじん
- ・とうふ
- ・だし
- ・みそ

☆作り方

- ① 野菜ととうふは食べやすい大きさに切る。
- ② ①の野菜を火にかけ、沸騰したら中火にして火を通す。
- ③ さば水煮缶を汁ごと加え、みそを入れる。
- ④ とうふを加え5分ほど煮たら火を止める。
- ⑤ 器に盛り完成!



☆工夫したところ

- ・さば水煮缶は汁ごと加えてうまみも栄養ものがさないようにしたところです。
- ・「まごはやさしい」の7つのうち3つの食材を取り入れました。

【 大川内 小学校 5年生 】

☆献立名「食欲そる色どりゆたかな

☆材料

- ・こうやどうふ
- ・にんじん
- ・たまねぎ
- ・しめじ
- ・わかめ
- ・だしの素(いりこ)
- ・みそ
- ・ごま油

こうやどうふのみそ汁」

☆作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水を入れて沸騰させる。
- ③ だしの素を入れ、にんじん・たまねぎ・しめじ・こうやどうふ・わかめの順に入れる。
- ④ 具材が柔らかくなったら水で溶いたみそを入れる。
- ⑤ ごま油を入れて完成!

☆工夫したところ

まごはやさしいの「さ」を使うためにいりこのだしを使って風味を豊かにしました。こうやどうふを使って食感も楽しめるようにしました。

2月8日は「事八日(ことようか)」ともいわれます。この日は「事はじめ」といって、田の神様をまつり、一年の農作業を始める日とされています。この「事(こと)の日」には、無病息災と五穀豊穡を願い、里芋、大根、にんじん、ごぼう、こんにゃくなど、土からとれる農作物を入れたみそ汁、「おこと汁」を食べる風習があります。厄除けの願いも込め、小豆を入れることもあるそうです。こんなおみそ汁もあるんですね。