

## 9月の献立紹介

伝統の和食文化を見直しましょう

## 秋野菜の「まごわやさしい」みそしる

## ☆☆ 材料（4人分） ☆☆

豆腐	1/4丁
さつまいも	1/4本
たまねぎ	1/2個
なす	1/4本
しめじ	1/4株
乾燥わかめ	少々
ねぎ	20g
すりごま	小さじ1/2
あわせみそ	大さじ2弱
いりこ	10g
だし汁	360cc

## ☆☆ 作り方 ☆☆

1. いりこでだしをとる。
2. 具材は食べやすい大きさに切る。
3. だし汁に煮えにくい順に入れる。
4. 具材に火が通ったら、みそをとき入れ  
最後にねぎとすりゴマを入れて  
仕上げる。

※具材は「まごわやさしい」食材を他に入れ替えて、おうちオリジナルのみそ汁にしてみましよう。

ごはん、みそ汁ともう一品あれば

「まごわやさしい」朝ごはんになりますよ。

## 伝えたい「まごわやさしい」メニュー

「まごわやさしい」は、日本の伝統の食文化にかかせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。

日頃の食事に身体に優しい和食を積極的に取り入れて、その良さを伝えていきましょう。



ごはん 牛乳 鮭の南部焼き ごぼうとひじきの

炒め煮 秋の「まごわやさしい」みそ汁

# まごわやさしいで毎日元氣！

「まごわやさしい」は、<sup>からだ</sup>体が<sup>げんき</sup>元氣になる<sup>た</sup>食べ物<sup>のもの</sup>のあいことばです。<sup>た</sup>この<sup>く</sup>食べものを<sup>あ</sup>組み<sup>えいよう</sup>合わせると<sup>えいよう</sup>栄養の<sup>えいよう</sup>バランスもよくなります。

<p>ま め </p>	<p>まめ まめせいひん にほんじん むかし た たいせつ 豆・豆製品は日本人が昔から食べてきた大切な たんぱく源で、食物繊維も多くふくまれています。 </p>
<p>ご ま </p>	<p>ちい つぶ てつ 小さい粒に鉄などのミネラルたっぷり！</p>
<p>わ かめ </p>	<p>わかめなどの<sup>かいそうい</sup>海藻類は、カルシウムなどのミネラルや<sup>しょくもつせんい</sup>食物繊維も豊富です。</p>
<p>やさい </p>	<p>やさい <sup>からだ</sup> ちょうし <sup>か</sup> 野菜は、体の調子をととのえるために欠かせない食べ物です。</p>
<p>さ かな </p>	<p>さかな <sup>りょうしつ</sup> <sup>しつ</sup> おお 魚は良質のたんぱく質を多くふくみ、なかでも いわしやさんまなどの<sup>あおさかな</sup>青魚はDHAやEPAをふくみ、<sup>のう</sup> <sup>はたら</sup> <sup>かっぱつ</sup> み、脳の働きを活発にします。 </p>
<p>し いたけ </p>	<p>しいたけなどのきのこ類は、<sup>るい</sup> <sup>ぐん</sup> <sup>しょくもつ</sup> ビタミンB群や食物<sup>せんい</sup> <sup>おお</sup> 繊維を多くふくみます。</p>
<p>い も </p>	<p>いも<sup>るい</sup> <sup>しょくもつせんい</sup> <sup>おお</sup> 芋類はビタミン、カリウム、食物繊維を多くふくみ、<sup>からだ</sup> <sup>ちょうし</sup> <sup>ととの</sup> 体の調子を整えます。</p>