

5年生オリジナルみそ汁の紹介

担当 三日月小
栄養教諭 森

5年生は家庭科で、日本で昔から食べられてきたごはんとみそ汁の作り方や役割・栄養について学習しました。その内容を生かし、「**とっておきのみそ汁を考えよう!**」というテーマで一人ずつみそ汁の具を考えました。子どもたちは健康や家族、季節など、それぞれにテーマをもち、みそ汁のだし・みそ種類、具材を決めてワークシートにまとめました。その中から、本校の1・2月の給食では、子どもたちが考えたみそ汁をとりいれています。

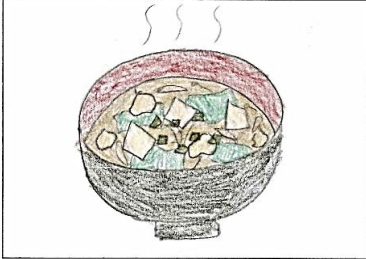
①タイトル
具たくさん スポーツみそ汁

②だし (にぼし)

③味噌 (米みそ)

④みそや実を入れる順序 (だいこん → じゃがいも → えのき)
→ 玉ねぎ → わかめ → みそ → ねぎ

⑤できあがりのイラスト



⑥調理のポイント
だいこんとじゃがいもをやわらかくする。
香りがのこるようにねぎをさいごに入れる。


①タイトル
自分が好きな具材が
いっぱいみそ汁

②だし (かつお節)

③味噌 (合わせみそ)

④みそや実を入れる順序 (だいこん → こんにゃく → えのき)
①だいこん ②こんにゃく
③えのき ④あぶらあげ
⑤いも (ジャガイモ)
→ こんにゃく → あぶらあげ → 合わせみそ → えのき

⑤できあがりのイラスト



⑥調理のポイント
・だいこんを食やすく長方形に切る。
・かたいこんにゃくに実を入れる。


①タイトル
お母さんいつもありがとうのみそしる。

②だし (かつおだし)

③味噌 (合わせみそ)

④みそや実を入れる順序 (だいこん → じゃがいも → えのき)
かつおだし、合わせみそ

⑤できあがりのイラスト



⑥調理のポイント
いろいろよくぐぐり具材を入れて、ねぎとねぎと
ひんぐちして、おいしくなるように書きました。


①タイトル
お母さんがすきなからい松菜と小松菜の味噌汁

②だし (かつお)

③味噌 (合わせみそ)

④みそや実を入れる順序 (かつお → 松菜 → 小松菜 → ねぎ)
チーズ

⑤できあがりのイラスト



⑥調理のポイント
からくないように、あんまりからくない松菜を買う。

①タイトル

心も体も温まる、あたたか味噌汁

②だし (煮干し)

③味噌 (米みそ)

④みそや実を入れる順序 (かぶ→わかめ→みそ→ねぎ)

⑤できあがりのイラスト



⑥調理のポイント

- ・みそはなめらかな米みそを使った。
- ・ねぎは風味がたくなるように最後に入れた。
- ・温まる様に、根菜のかぶを入れた。

①タイトル

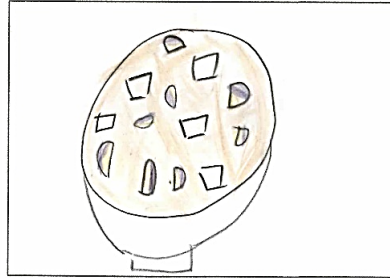
焼きナス入りのみそ汁

②だし (かつおぶし、昆布)

③味噌 (こめこうじ)

④みそや実を入れる順序 (だし(とう)、焼きナス、みそ)

⑤できあがりのイラスト



⑥調理のポイント

とうはしきるためになすをせめてから入れること。

①タイトル

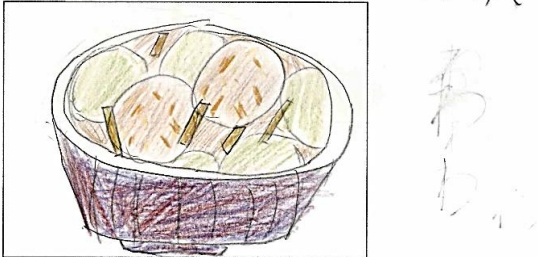
体の中からほかほかみそ汁

②だし (にぼし)

③味噌 (あわせみそ)

④みそや実を入れる順序 (とりつくね(大根、玉ねぎ、けんちん)

⑤できあがりのイラスト キャベツ、油あげ、みそ、にぼし



⑥調理のポイント

- ・とりつくねに食感をあたえるためにれんこんと油あげ
- ・つくねにしょうがを入れる事でからみが苦手な人もほかほか。

①タイトル

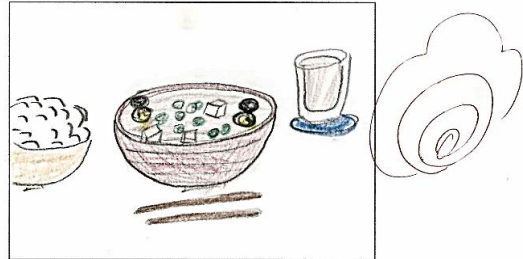
おじいちゃんの好きなみそ汁
あさりのやわらかシューシー

②だし (こんぶ)

③味噌 (麦みそ)

④みそや実を入れる順序 (こんぶ→あさり、かつおみそ→ねぎ)

⑤できあがりのイラスト



⑥調理のポイント

せわらかく作るようにこんぶを早く入れてそのあとにおじいちゃんの好きなあさりきゅりかき混ぜる。

おみそ汁は、だし汁、みそ、具材の組み合わせで、いろいろな味が楽しめますね。また、いろいろな具材を入れることにより、栄養も豊富です。今回考えてくれたいろいろなみそ汁、ぜひ子どもたちが家庭で作ってくれるといいですね。