



給食だより

『まごわやさしい』

“まごわやさしい”という言葉を知っていますか？

これは、健康な食生活に役立つ、和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにしたものです。

ま	め	ビタミンB群 ミネラル が豊富	
ご	ま	ビタミンE群(抗酸化作用) が豊富	
わ	かめ	(海藻類) ミネラル が豊富	
や	さい	ビタミン ミネラル 食物繊維 が豊富	
さ	かな	タンパク質 DHA・EPA が豊富	
し	いたけ	(きのこ類) 食物繊維 ビタミンD が豊富	
い	も	食物繊維 ビタミンC が豊富	

「まごわやさしい」を取り入れたお味噌汁で、寒い冬にホッとする一品を作ってみましょう。



<4人分>

☆ジャガイモ	1個
☆エノキ	1/2袋
☆マイタケ	1/2パック
☆油揚げ	1/4枚
☆だし汁	800ml
☆みそ	大さじ3~4
☆刻みネギ	大さじ3

<作り方>

- ①鍋にだし汁、ジャガイモを入れて強火にかけ、煮立ったら火を弱める。
- ②ジャガイモが柔らかくなったら、エノキ、マイタケ、油揚げを加える。ひと煮立ちしたら、みそを溶き入れ、刻みネギを加えてひと混ぜし、完成！

ジャガイモの代わりにサツマイモを入れるとより甘い風味になり、飲みやすい味になります。