



健康で元気な体をつくるために、
やってみたいと思ったことを宣言しよう!

「おいしいみそ汁」をつくってみよう!

健康食育プログラム



Daigasグループは、「いただきます」で育もう。
をスローガンに食育活動に取り組んでいます。



宣言のヒント

- おやつやジュースは適量にする
- 旬の地元野菜を選ぶ
- 1日1ぱい、みそ汁を食べる
- 自分でみそ汁をつくる
- 栄養を考えてバランスよく食べる
- 朝ごはんを食べる
- 発酵食品を食べる
- 規則正しく食事をする
- 早ね早おきをする
- よくかんで味わって食べる
- みんなで食事を楽しむ

5 よくかんで食べよう

9 産地を応援しよう

2 朝ごはんを食べよう

3 バランスよく食べよう

4 太りすぎないやせすぎない

1 みんなで楽しく食べよう

食育ピクトグラム：(農林水産省 ホームページより)

健康で元気な体をつくるために

北京オリンピック陸上 銀メダリスト 大阪ガスネットワーク社員

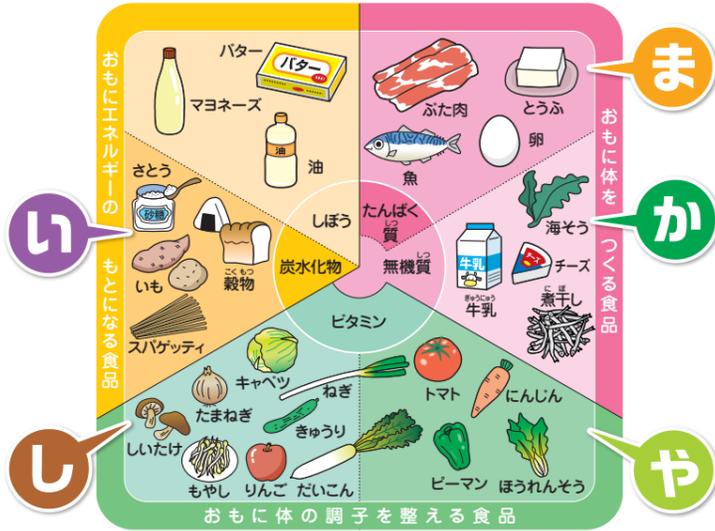
朝原 宣治さんからのメッセージ

- 1 栄養を考えてバランスよく食べよう
- 2 早ね早おきして規則正しい生活を送ろう
- 3 朝ごはんをしっかり食べよう
- 4 よくかんで味わって食べよう
- 5 みんなで食事を楽しもう



名前 | _____

「やかましー」具で栄養のバランスがとれる!



- ま** **やさ**い(野菜) はくさい、だいこん、にんじん など
- か** **かい**そう(海そう) こんぶ、わかめ、ひじき、あおさ など
- ま** **ま**め(豆) および豆からつくったもの 大豆、とうふ、油あげ、みそ など
- し** **し**いたけなどのきのこ類 しいたけ、しめじ、えのき、まいたけ など
- い** **い**も さつまいも、じゃがいも、里いも など

おいしくて健康によい日本の伝統の味



みそ

みその原料の大豆には、良質のたんぱく質が含まれています。みそは大豆を食べやすい形にし、発酵の力を借りて、消化・吸収しやすした健康によい食品です。



煮干しには、カルシウムやたんぱく質などが含まれています。カルシウムは骨や歯を丈夫に、たんぱく質は元気な体をつくり、免疫力を高めます。



人間の体に欠かせないミネラルは、カルシウム、鉄、ナトリウムなどをはじめ16種類あり、こんぶはそのうち15種類を含んでいます。ミネラルは元気な体をつくり、体の調子を整えます。

規則正しい生活が大切



朝ごはんを「しっかり」食べよう



レシピ \\ おうち料理に \\ チャレンジしてみよう //



レシピ動画

1. 〇〇〇しいみそ汁 オリジナルのみそ汁を考えてつくってみよう♪

- 材料 (4人分)**
- 水…………… 4.5カップ
 - こんぶ…………… 約8g(1%)
 - 煮干し…………… 約16g(2%)
 - みそ…………… 約30g
- 具材**
- や:野菜…………… 約100g
 - か:乾燥わかめ…………… 適量
 - ま:油あげ…………… 1/2枚
 - し:乾燥しいたけ(スライス) …… 適量
 - い:さつまいも…………… 約60g

- 作り方**
- ①なべに水を入れ、こんぶと煮干しを30分程度つけておきます。
 - ②さつまいもは1cm厚さ、油あげは短冊切り、野菜は食べやすい大きさに切ります。
 - ③なべを火にかけ、小さなあわが出てきたら、こんぶを取り出し、弱火にして2~3分煮て、煮干しも取り出します。
 - ④具材を火のとおりにくい順に入れてふたをし、やわらかくなるまで煮こみ、みそをとき入れます。

2. こんぶと煮干しの甘辛いいため だしがらには栄養素がたっぷり!

- 材料 (4人分)**
- 1.でだしをとった後のこんぶと煮干し
 - ごま油…………… 大さじ1/2
 - しょうゆ…………… 大さじ1/2
 - ★さとう…………… 大さじ1/2
 - 水…………… 大さじ1/2

- 作り方**
- ①こんぶを細切りにします。
 - ②フライパンにごま油とこんぶ、煮干しを入れていため、香ばしくなったら★を加えてさらにいためます。
 - ③器に入れてごまをかけます。

3. なべで炊くごはん

- 材料 (4人分)**
- 米2カップ…………… 320g
 - 水…………… 480cc

- 作り方**
- ①なべにといだ米と水を入れて30分以上ひたしておきます。
 - ②ふたをして中火で約10分、大きなあわが出てあふれそうになったら弱火にして15分炊きます。
 - ③火を止めて約10分むらし、切るようにまぜます。

レシピ提供:株式会社大阪ガスフックアップスクール

日本各地のみそ汁 季節や地域ごとに変化があり いろんな食材でおいしいみそ汁が楽しめます

みそ汁の具材について

旬の食材

- 春:キャベツ さやえんどう わかめ
- 夏:なすび かぼちゃ じゃがいも
- 秋:ごぼう しめじ さといも さつまいも
- 冬:はくさい みずな だいこん

関西の地元野菜

- 滋賀県:白野菜 伊吹だいこん
 - 大阪府:天王寺かぶら 泉州なす 守口だいこん
 - 京都府:加茂なす 堀川ごぼう えびいも
 - 兵庫県:淡路島たまねぎ 岩津ねぎ
 - 奈良県:大和まな 筒井れんこん
 - 和歌山県:湯浅なす 紀州うすい
- (なぜ?なに?食育BOOKより)

