

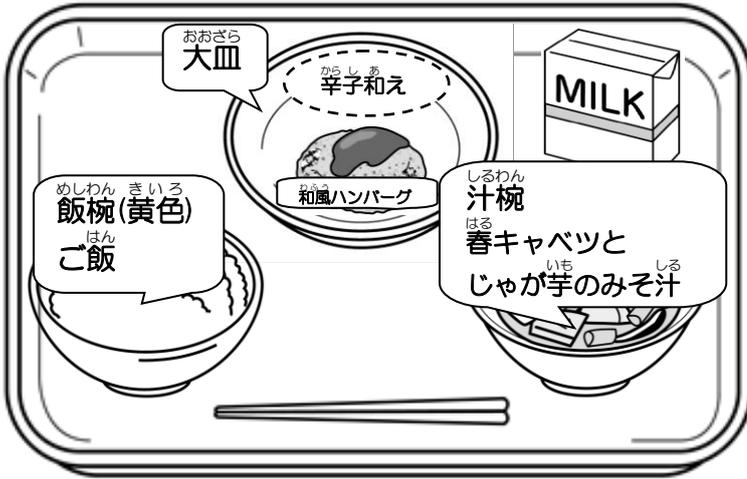


きゅうしょくニュース

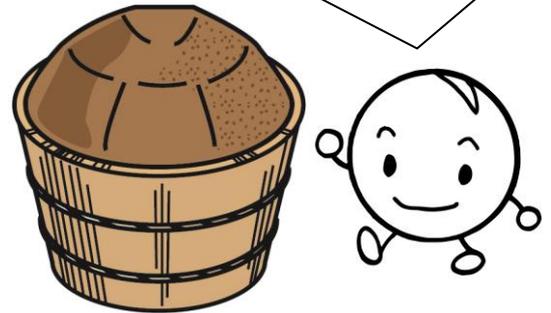


れいわ ねん がつ か きんようび
令和8年2月20日 金曜日

まめちしき みその豆知識



大豆から作られているので、たんぱく質などの栄養素も豊富！さらに発酵することで、色んな健康効果が期待されています。今日のみそ汁は、赤みそと白みそを合わせて作っています。赤みそと白みその違いについては、ロイロノートで確認してね！



みそは、大豆と米や麦などの麴と塩を混ぜて発酵させて作る、日本の伝統的な調味料です。

ここで、クイズ！みそを作り始める時期は、一般的にどちらの季節が良いでしょう？ ①冬の寒い時期 ②夏の暑い時期

答えは、①の冬の寒い時期です。1月の後半から2月にかけての「寒仕込み」が一番みそ作りの失敗しづらい時期とされています。少しずつ暖かくなるため、みそが良い状態で発酵するそうです。とはいえ、みそ作りは一年中行われていて、わざと夏に仕込む方法もあるそうです。

今日のご食のみそ汁のみそは、野田市で作られたものです。旬の春キャベツと新じゃがを使ったみそ汁です♪

☆今日のご食に使っている千葉県産の食べ物☆

こめ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	ふなばししさん	こまつな	ながねぎ
米	牛乳	人参	生姜	船橋市産→小松菜	長葱	

