

# 11月1日(水)

## みそマップ

- 米みそ(大豆+米こうじ)
- 麦みそ(大豆+麦こうじ)
- 豆みそ(大豆+豆こうじ)



# みそ



みそは、蒸した大豆に麴(原料に菌をつけ増やしたものと塩を加えて発酵させたもの)です。

- ① 麴の原料のちがいで米みそ、麦みそ、豆みそに分けられます。
- ② 麴や塩の量によって、甘口のみそや辛口のみそができます。
- ③ おいておく時間によって色が変わり、白みそや赤みそなどのちがいができます。

きょうのこんだて

- えびフライ
- ぶたじる
- キャベツのかつおめふうみ
- ごはん
- ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) えびフライ、ぶたにく かんそうわかめ、あかみそ しろみそ、だしこんぶ けずりぶし かつおぶし(ふんまつ) ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) あぶら(なたね) さつまいも、さとう ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、にんじん しろねぎ、えのきたけ キャベツ、ばいにく

今日のみそ汁は、米みそ  
の赤みそと白みそを混ぜて  
味つけしています。

クイズ1 発酵期間の長いみそは、つぎのうち、どちらでしょう。  
① 白みそ ② 赤みそ

## 一口メモ

○平成25年12月に、「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。みそは、和食に欠かせない調味料です。  
みそは、蒸しただいずに麴と塩を加えて発酵させたものです。麴の原料の違いで米みそ・麦みそ・豆みそに分けられます。



昔のひとは、自然から得られる食品が限られていることを知っていたので、できるだけ自然をこわさずに食材を利用する知恵が和食に生かされてきました。特に冬場に不足する食品にそなえて長期で保存するために、乾物が生み出されました。

みそなどの調味料も だいずを発酵させて、生み出されたもので、昔の人が考えた技術です。わたしたちは、昔の人たちが生み出した調理法や加工法を今の子どもたちにも、和食のよさとして伝えていきたいと思います。



給食の赤みそと白みそ(米みそです)

キャベツ	茨城県	にんじん	北海道	白ねぎ	鳥取県
たまねぎ	北海道	さつまいも	徳島県	えのきたけ	長野県

ごみの分別  普通ごみ…牛乳キャップ  今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え: ②