



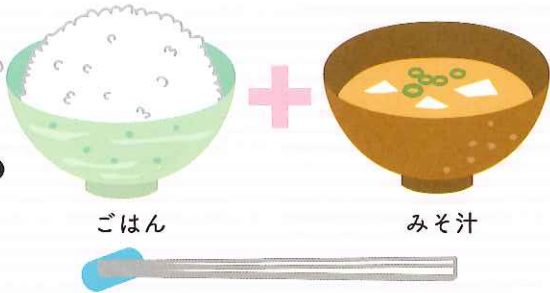
北川みどり先生
食育指導士 調理師、
みそソムリエ、だしソムリエ。
家庭料理の伝承をテーマに
した料理教室を中心に、大
学、高校などでも食育講師
として活動中。

がんばりすぎないで。
食はシンプルで良いんです！

基本は

おいしい「ごはん」とみそ汁」。

栄養学的にも日本人のソウルフード「ごはん」とみそ汁は、正しい組み合わせ！



ごはん

みそ汁

「ごはん」とみそ汁は、私たちの体内ではつくることができない必須アミノ酸が含まれ、一緒に食べることでお互いの足りない必須アミノ酸を賢く補うことができる栄養食。子どもの集中力や持続力を高め、脳を活性化する働きがあり、朝食がパンと飲み物の子どもと比べると、学力にも差が出るほど。また不足すると、免疫力低下や疲れやすくなります。だからこそこの機会に、我が家の朝食を見直してみませんか。

かつお出汁なら
他のお料理にも
使いやすいので
オススメです。

おいしい！味噌汁の3つのポイント

Point 1

「出汁」を取りましょう！

子どもが初めて出会う味は「うまみ」

昆布にはグルタミン酸、かつおぶしやいりこにはイノシン酸といった「うまみ成分」がたっぷり。実は、昆布に含まれるグルタミン酸と同じ成分は母乳の中に含まれています。つまり、子どもは出汁の味を本能的に嫌いなはずはありません。「みそ汁が嫌い」というお子さんのご家庭の大半は、出汁をとっていないことが多いようです。

手づくりの出汁は
便利&優秀！



おたまちゃん

冷蔵保存で
料理の時短に！

2~3回分をまとめて
冷蔵保存すれば、
料理の時間短縮に！

料理の幅が
広がる

お浸しや煮物に
サッと使え、料理の
バリエーションも
広がる

減塩効果

調味料を減らすことが
できるので、
減塩効果も！



Point

一番出汁のとりかた だし汁の基本 (3~4人分)

※昆布を使わない場合は、③以降の手順でOKです。

◎ 材料

水…1000ml・昆布…10g・削りぶし…10g

◎ つくり方

① 昆布を30分ほど水につけ、そのまま弱火にかける

② 沸騰直前に昆布を取り出す

煮すぎると昆布臭くなりぬるぬるするので注意！

③ 強火にして削りぶしを入れ、ざっと混ぜたら弱火で3~5分煮る

④ 削りぶしが沈んだら、ザルなどでこして出来上がり！

Point 2

「みそ」は必ず火を止めてから

味噌は「発酵食品」

煮立たせると大切な栄養が死んでしまいます。
温めなおす時も弱火でゆっくりと！

味噌を
とく時は、
火を止めて
から！



強火はNG！

Point 3

「旬の食材」で心の通い合いを

旬のものは「栄養が豊富」

夏の野菜や果物には、ほったん身体の熱を逃がす効果があり、冬が旬の根菜類には身体を温める効果があります。旬の食材を食べて季節の話をしながら家族で心を通い合わせることは心の栄養にもなります。

例えば、冬の野菜「ほうれん草」は、夏に出回るものより栄養価が2倍以上！



子どもの、家族のすこやかな毎日のために、「ごはん」+「みそ汁」の朝食習慣を！



ママちゃん