

ランチルームだより



おがやの里
しもだ保育園

令和5年4月発行



ご入園・ご進級おめでとうございます。

期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい昼食・おやつ作りを目指します。

おがやの里しもだ保育園では、安心安全な食材を献立に取り入れています。

今回は毎年冬に園児達と行っている、味噌作りをご紹介します。



手作り味噌



- ①大豆を洗い、一晩水につける
- ②鍋で柔らかくなるまで煮る



③大豆を潰す



④麴と塩を混ぜ合わせる



- ⑤団子状に丸め、
投げ入れるように
(空気を抜く為)
容器に詰める



⑥ラップで密閉し、重石をのせる



潰した大豆の感触を手で確かめたり、大豆や麴の香りを身体いっぱいを感じながら、味噌作りができました。自分たちの身体をつくる「食」について意識し、興味を持つきっかけになればいいなと思います。

今回作った味噌は、仕込みからおよそ1年ほどで食べられるようになります。

完成した手作り味噌は、昼食の味噌汁や、おやつ味噌焼きおにぎり等に使用します。

おいしく仕上がるのを楽しみに待ちましょう♪

