



今回の食育活動は、年少組で味噌作りをしました。

今日仕込んだ味噌はお友達と一緒に年中さんへと進級していきます。発酵食品である味噌は、発酵する環境で味が変わってきます。その年の温度や私たちの身体に共生している「常在菌」によっても味がかわってきます。常在菌はいつも一緒にいる家族みたいなものです。なのでリーチェル幼稚園のクラスごとのオリジナル味噌が出来ます。出来上がるのは来年の秋頃。くびをなが〜くして待っていてくださいね。

## 味噌はすごいパワーを持っている



古くは奈良時代から登場したとされる、日本人の定番食品「味噌」。みそ汁を始め、みそ田楽やみそ漬けなど、日本の食卓には欠かせない食品です。「畑の肉」と言われしめる大豆製品であることから、何となく体に良い、ということを知っているものの、詳しい効能・効果まではよく分からないという方も多いはず。ここでは、そんな味噌の秘密を徹底的に解剖していきます。

味噌とは、中国から伝わったものであり、大豆に、塩と米麴や麦麴を加えて発酵させて作る発酵食品のこと。日本の伝統的な食品の一つであり、現在は海外でも認知されています。タンパク質やアミノ酸・有機酸・ビタミン類などが豊富に含まれており、栄養バランスに優れています。

しかし、凄いのはここからで「栄養たっぷりの食品」という特徴の他に、麴菌・酵母菌・乳酸菌という、健康や美容に役立つ菌が3つも含まれている点に注目。麴菌は脂質・タンパク質・炭水化物を分解するという、ダイエットに適した力を持ちます。酵母菌は小腸に棲みつくと善玉菌であり、免疫力アップに貢献。そして、乳酸菌は腸内で免疫力をアップさせ、余分な糖質・脂質を分解し、さらに善玉菌として腸に定着して腸内環境を整えてくれるという大きな役割を果たしています。ピフィズ菌や乳酸菌をはじめとする

「善玉菌」は、ピロリ菌や大腸菌などの悪玉菌と戦い、日々勝利しなければ

私たちはたちまち病気にかかってしまいます。

彼らが勝利する条件は、人海戦術。数が多い方が有利になるわけですが、日々腸内で発生するがん細胞やウイルスに打ち勝ち健康体を勝ち取る、その力こそが「免疫力」となるわけです。そのためには乳酸菌、ひいては味噌の力が不可欠なのです。



手作りみそは  
美味しいよ！  
味噌汁もサイコー！



## 今回の活動



茹でた大豆を袋に入れて「おいしくな〜れ」と言いながら夢中で潰してくれていました。

その潰した大豆のにおいをかいで「魚のにおいがする」「納豆のにおいがする」と教えてくれました。

みんなが潰してくれた大豆と塩、麴、大豆を煮たお水をまぜてお団子作りもお手伝いしてくれていました。

一生懸命握ってくれたおだんごは桶のなかへ。

すべてのおだんごをいれて「かびるんん」が来ないように塩で蓋をしました。

次に会えるのはみんなが年中組の秋になってから。会えるのを楽しみに桶の蓋をして「おやすみ」しました。

