

## 市内保育所での食育の取り組みを紹介します！

### 味噌づくり～嬉野ルンビニこども園～

8月28日（月）に年長クラスで、食育の一環として味噌づくりが行われました。  
みゆきの里加工室の皆さんやJA職員さんの指導のもと、園児たちは楽しそうに味噌づくりに取り組んでいました。  
今回の味噌づくりでは、嬉野産の大豆とお米が使われ、地元の新鮮な食材をみんなで一生懸命混ぜました。米麴と蒸し大豆を一人ずつ袋の中で混ぜた後、一つの容器に入れて熟成させます。3か月間熟成させたら食べられるとのこと、12月ごろから給食にも使われるそうです！



おいしくな～れ！！

### 味噌玉づくり～嬉野幼稚園～

9月8日（金）に年長クラスで、食育の一環として味噌玉づくりが行われました。  
味噌玉には、4月にみゆきの里加工室の皆さんと一緒に園で作ったお味噌が使われました。園児たちは桜えび、わかめ、ほうれん草など8種類の具材の中から、好みの具材を選び、オリジナルの味噌玉ができました。  
「明日の朝ごはんを食べる！」「お父さんとお母さんにプレゼントする！」など、思いのこもった味噌玉ができ、お家で作りたいという声も聞きました！



8種類の具材の中でも桜えびが人気で、一番に売り切れていました！

味噌と好きな具材を合わせ  
て丸めたらできあがり～！

嬉野市では今後もこのような食育活動がますます広まるよう支援していきます。  
この他にも嬉野市のホームページに写真を掲載していますのでぜひご覧ください。



「食育」とは、ひとこと言えば、「食を通し、人間として生きる力を育む」ことです。  
食育は子どものためだけに行うものだと思いませんか？  
食べることは生きるための基本的な営みです。つまり、食育も赤ちゃんから高齢者まで、すべての人に必要なことです。食育は特別なイベントに参加することではありません。毎日の食事で健康や心の安定が保たれ、マナーや文化が継承されていく、これが食育です。

毎年11月は佐賀県食育月間です。毎日の食事をあらためてふり返ってみませんか？



毎月19日は『嬉野市家族だんらん食事の日』です。

家族といっしょに楽しく食事を作り  
食卓を囲んでテレビをつけずにいろいろな話をしてみましょう。

## 毎日の食事から健康！味噌玉を作ろう！

味噌玉とは、「手作りインスタント味噌汁」のことです。嬉野市は食育推進会議での提案をきっかけに、味噌玉づくりを推進しています。作り方はとても簡単で、作り置きもできます。毎日の朝食に、栄養たっぷりでお手軽な味噌汁をプラスしてみませんか？

### 基本の味噌玉の作り方（1食分）



①材料をラップの上で合わせる

②ラップでくるめば完成

味噌玉チラシは  
こちらから↓



作り方の動画は  
こちらから↓



味噌玉は冷蔵で1週間、冷凍で1か月保存可能です！

みなさんもぜひ作ってみませんか？

詳しい内容は嬉野市のホームページに掲載しています。

問い合わせ：嬉野市役所 健康づくり課



11  
月は  
食育月間  
です