

一杯の味噌汁が 伝える生きる力

長野市 一杯の味噌汁プロジェクト in ながの

「一杯の味噌汁」で学ぶ昔からの健康和食。母から子どもたちへ、味噌汁が生きる力を、生きていく心の支えとなることを願う「一杯の味噌汁プロジェクト」を紹介します。（写真は、平成27年3月27日、長野市の「すや亀本店」で開かれた「第23回みそ蔵開き」）

簡単/手軽な「味噌ボールちゃん」

お湯に溶かせば、すぐにおいしい味噌汁ができる。「味噌ボールちゃん」は、一人分のインスタント味噌汁。

作り方は簡単。小さなお子様でも楽しく作れます。手の平にラップ、好みの味噌をのせ、かつお節などのだしをのせたら、好きな具をのせていく。ラップでまとめて、モミモミなじませたらできあがり。具材によっては冷凍保存も冷蔵保存もできます。



今日の具材は、乾燥わかめ、麩、あおさ、乾燥納豆、トマト、とろろ昆布、ポテトチップス、乾燥ネギ、溶けるチーズ、糸かんでん、の10種類。意外と思われる具は、「すや亀」が行ったアンケート結果によるもの。自由な組み合わせで、新しい味が楽しめます。

＜賛同者を大募集＞

NPO 法人食育体験教室・コラボでは、「一杯の味噌汁プロジェクト」に賛同・協賛してくれる方と「味噌ボールちゃん」づくりの機会を大募集中。詳しくはこちら↓

おとなも子どもも農業体験パラダイス
<http://colabo1966.naganoblog.jp/>



秋田県ではじまった活動に共感し、長野で取組をはじめたNPO法人食育体験教室・コラボの飯島さん

伝えよう
人に
良いこと
食と
農
あれこれ



右下は、ふだん見ることができないみそ蔵見学や手造りのみそ造り教室などのイベントもあってにぎわう「すや亀本店」前（長野市西後町）



子どもたちへ伝えたい 食と命の大切さ

日本の食卓を古くから支えてきたみそ汁。元気の源、調子を整える一杯、病気知らずの体を作り上げ、日本を支えてきたみそ汁。

「一杯の味噌汁プロジェクト」は、みそ汁を通して「食の大切さ」「命の大切さ」を伝える食育活動。

はじめりは東日本大震災後。「子どもたちが窮地を乗り越えるだけの力を普段の食事から育てていかないと」との思い。ご飯とみそ汁は、栄養バランスが良い。みそ汁を具たくさんにすれば、主要な栄養素はほとんどとることができる。

「子どもたちには、自分の命や体を守るように育ててほしい」

「一杯の味噌汁プロジェクト」をはじめられた秋田県での取組は、こちらのホームページからご覧いただけます↓

一杯の味噌汁プロジェクト

「ごはん」と「味噌汁」を日本食の土台と位置付け、その素晴らしい価値と手作りの食卓を次世代に繋ぎます。未来を担う子供達の心と健やかな体の育みを、「一杯の味噌汁」から始めませんか！



【編集・発行】食育情報リンクネットながの