日野市は食育（しょくいく）を推進しています

「食」は人が生きていくのに欠かせないものです。
現代社会は「食」によるさまざまな課題を抱えています。
その課題を解消するため、
国際的にもSDGsによる持続可能な社会が求められています。
「食」に関心をもって、できることから取り組みましょう。

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気にします。

朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。

主食・主菜・副菜の組み合わせた食事で、バランスの良い食生活になります。

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。

よくかんで食べることにより歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養います。

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりします。

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めます。

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図ります。

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。

食育ピクトグラムは、食育に関する取組の中から代表的なものを分かりやすく抽象化したものです。

問い合せ先　日野市健康課　☎042-581-4111

みそ汁生活始めませんか

日本の家庭料理の定番“みそ汁”
エ夫次第で栄養満点！
毎日の生活に取り入れてみませんか？

みそ汁の可能性は無限大！

栄養バランスアップ	栄養不足を感じた時は、みそ汁を作ってみませんか？
アレンジ自在	冷蔵庫にある食材を組み合わせてみましょう
旬の食材もプラス	旬の素材をみそ汁に取り入れて味わってみるのも楽しい♪
忙しい時のために	“みそ玉”を作っておくと便利！

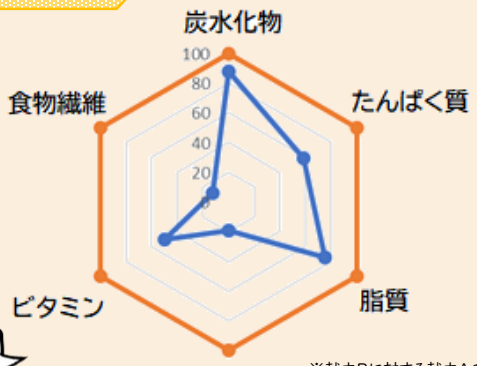
日野市ホームページでも
ご覧いただけます

栄養バランスアップ！

栄養、足りてる？ そんなときには“みそ汁”を

献立A
ごはん
ウインナーソテー

献立B
ごはん
ウインナーソテー
具だくさんみそ汁



※献立Bに対する献立Aの栄養価の充足率（%）

みそ汁をプラスすると、こんなに違いが！

バリエーション豊富

具材次第で、汁物が副菜にも主菜にも

大根と人参でシンプルに

豆腐×油揚げ×わかめ

ベーコンで洋風に♪

卵を丸ごとIN！

豚肉たっぷり豚汁

ビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷりな野菜のほかに、豆腐や卵、肉などを加えると、たんぱく質も補給できる！

まずはここから

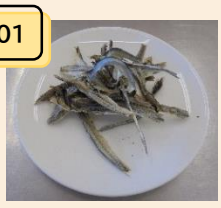
煮干しダシの取り方 & みそ汁づくり　きほんの“き”

意外と簡単に取れる煮干しダシ
ダシを取った後の煮干しもそのままみそ汁の具として食べることができます。

煮干しダシの取り方

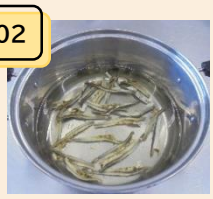
材料：水400mL（ カップ2杯 ）、煮干し8g

01



頭とはらわたを取り除く。
※ 忙しい時は取り除かなくてもよい。

02



鍋に煮干しと水を入れて30分ほど浸す。
※水が冷たい時は1時間くらいがよい。

03

鍋を火にかけ、沸騰したら煮干しが踊るぐらいに火を弱める。

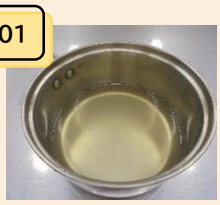
04

アクをとり、良い香りがしてくるまで煮出して、煮干しをアミですくう。

みそ汁の作り方

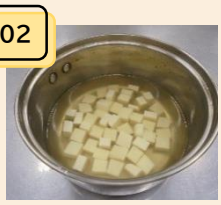
材料（2杯分）：ダシ250mL（おたま3杯）、豆腐1/2丁、長ねぎ2cm、乾燥わかめ1つまみ

01



鍋にダシを注ぐ。

02



豆腐をさいの目切りにして鍋に加える。

03

鍋を火にかけ、豆腐が浮いてきたら戻したわかめとみそを加える。

04

おわんにみそ汁を注ぎ、小口切りにした長ねぎを浮かべる。

春夏秋冬　アレンジ自在！

日野の野菜を使ってみよう

旬の素材を活かすのも
おすすめ！

春　キャベツ×玉ねぎ×油揚げ

甘みのある春キャベツ。
じっくり煮ても、しゃきっと感を残しても
おいしくいただけます。

夏　トマト×ナス

ナスは一度ごま油で炒めてから入れると、
風味も増しておいしいです。

たんぱく源も入れて
さらに栄養アップ！

秋　人参×さつま芋×大根×豚肉

さつま芋を入れて食べ応えアップ。
体が温まるさつま汁です。

冬　小松菜×大根×油揚げ

小松菜は、油揚げとの相性バッチリ。
ほうれん草や白菜などの葉野菜
に変えるのもおすすめです。

発酵食品“みそ”の力

みそは蒸した大豆をつぶし、麹菌と塩、種水を混ぜ合わせ発酵させて作ります。その過程で、大豆からアミノ酸やビタミンが作られ栄養価が高まります。また、乳酸菌などの善玉菌を多く含んでいるので、お腹の調子を整えてくれることに加え、消化や吸収も良くなります。ぜひ毎日摂ってほしい食品です。

ご飯とみそ汁は名コンビ

みその原料の大豆は、たんぱく質が豊富で「畑の肉」と呼ばれており、ご飯に不足している必須アミノ酸が豊富に含まれています。そのため、ご飯とみそ汁を一緒に摂ることで、必須アミノ酸をバランスよくとることができるのです。

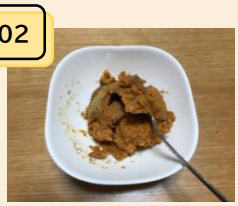
かんたん！おいしい！“みそ玉”で みそ汁づくり

忙しい時に、お湯を注ぐだけでみそ汁ができる「みそ玉」
時間のある時に作っておけば、簡単に美味しいみそ汁を楽しむことができます。

01

基本の材料は、みそと
煮干しやかつお節の粉。

02

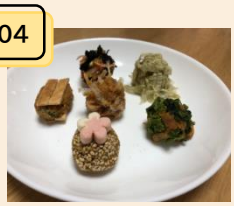


70gのみそに小さじ1/2
の煮干しやかつお節の
粉を入れる。さらに昆布
の粉末を混ぜると本格
的に。

03

お好みで乾燥わかめや
桜海老などの乾物を混
ぜても◎

04



6～8等分にしてラップ
でくるんで出来上がり。
お湯を120～150cc注
げば美味しいみそ汁の
出来上がり。

メインの材料は2つだけ。シンプルだからこそ、アレンジが可能です。
乾物を加えることで、味も栄養も格段に良くなります。
いろいろな種類を作っておくと、気分に合わせて選べます。

冷蔵で1週間を目安に
使い切りましょう

栄養士
コラム

日野市立保育園　楽しい芋汁づくり
～自分たちで育てた芋で調理する～

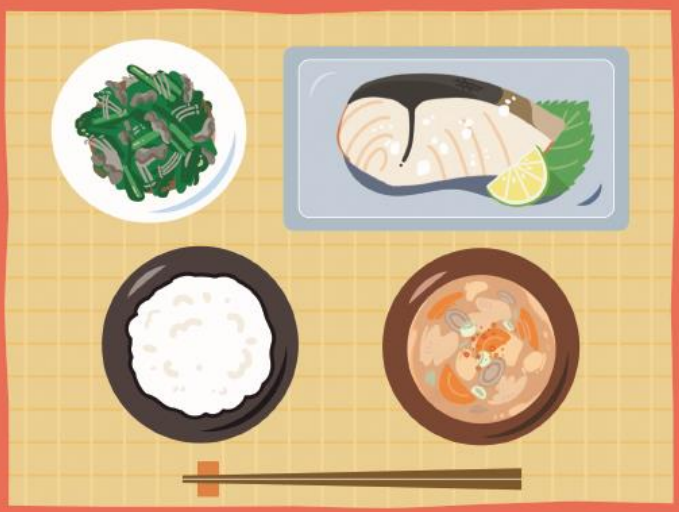
日野市立保育園では、「食に関心を持ち、食の楽しさがわかる」を食育の目標として、さまざまな食育活動に取り組んでいます。活動の1つとして、年に3回、調理保育を行っています。秋の調理保育では、園で育てたさつま芋を使って芋汁を作ります。その様子をご紹介します。

芋汁に使用するさつま芋の栽培は、春から始まります。苗を植え、園児たちが毎日水やりをして育てます。「土の中でどれだけお芋は大きくなっているかな～？」とドキドキしながら収穫の日を待ちます。芋ほりの時には、葉っぱやつる、土に埋まっている芋の様子を観察することで、たくさんの気付きがあるようです。調理保育当日には、収穫したさつま芋を4･5歳児に包丁で切ってもらいます。「さつま芋ってかたいんだね！」と食べたときとの違いに驚く様子がみられます。

デモンストレーション等で調理する様子を伝えることで、食材が料理に変化していく様子も学びます。よいにおいがしてきたら芋汁の出来上がり！自分たちで作った芋汁の味は一味違うようで、野菜が苦手な子もおいしそうに食べています。「自分で切ったさつま芋が入ってた！」と嬉しそうに教えてくれる子もいます。
野菜を育て、収穫し、調理して食べることは、子どもたちにとって貴重な経験になります。
今後も食育活動を通して、園児が食に関心をもてるように取り組んでいきたいと思います。

作成：第4期日野市食育推進計画庁内専門職部会 （令和6年2月）
問い合わせ先：日野市 健康福祉部 健康課　042-581-4111

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩です。
多様な食品からからだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、
毎日の食事で主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることです。

主食

パン

ごはん

麺

炭水化物を多く含み、
エネルギーのもとになります。

主菜

肉料理

魚料理

卵料理

大豆料理

おかずの中心となる料理で、
たんぱく質や脂質を多く含みます。

副菜

野菜の具だくさん味噌汁

野菜のお浸し

野菜サラダ

野菜の炒めもの

野菜などを使った料理で、
ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。