

# 令和3年度 食育だより 〈号外〉

R4.3  
～発酵の力で健康になろう～  
二葉保育園



菌ちゃんだよー  
「」

発酵した土って  
あったか～い

土作り



野菜くずを入れて発酵中...

菌ちゃんよろしくね!



作った土で野菜を植えたよ

オクラ、  
大きく育ってね



梅ジュース

梅ジュース楽しみ!  
僕も私もゆらゆらゆすってみたい



麩と塩と  
お湯をまぜて。  
こっちが  
塩麩。



麩としょうゆを  
まぜて。  
こっちが  
しょうゆ麩。

（塩麩は唐揚げに、  
しょうゆ麩はブロッコリーの和え物に。）

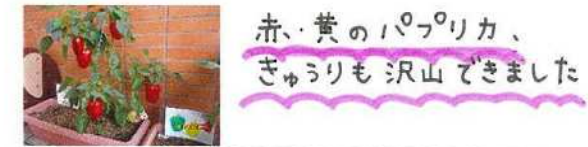


11月 ぬか漬けチャーハン  
大人気でした!

12月はヨーグルトも作って  
タンドリーチキンに。



4月	土作り	10月	塩麩 しょうゆ麩 作り
5月	苗植え	11月	ぬか漬作り
6月	梅干し 梅ジュース 作り	12月	ヨーグルト作り
7月	みそ玉作り	1月	白菜漬け作り
8月	野菜の収穫	2月	塩レモン作り
9月	発酵バター作り	3月	中止



赤・黄のパプリカ、  
ぎゅうりも沢山できました

収穫したミニトマト美味しい!



ふってふってふって...  
手が疲れちゃった。  
バター作りって  
大変なんだね



みそ玉作り

味噌・じゃがいも・わかめを  
入れて丸めて... あとは  
お湯を注ぐだけ



発酵バターを  
使用して  
〈魚介のバター焼き〉



発酵バター  
作り

菌ちゃんパワーで  
美味しい白菜漬けになあれ!



塩レモンは唐揚げの  
味付けに使いました



ジップロックに  
干した白菜と塩を  
入れて... 1週間後  
白菜漬けになるよ。

これで白菜漬けに  
なるの? 簡単だね。  
楽しみ♡

白菜漬けがポトフになって、心も体も温まったね。

今年度は「発酵の力で健康になろう」をテーマに  
1年間食育をすすめてきました。発酵食品作りに、  
土・野菜作りなどに挑戦し、菌ちゃんパワーで  
心も体も元気になることを学びました。  
今、発酵食品は健康効果や美容効果、免疫力  
アップなど、いろいろな効果が注目されています。  
コロナ禍の今だからこそ、積極的に発酵食品を  
とり入れ、健康に過ごしていきたいですね。