

子どもに伝えたい「和食のだし」

フワツとかおる「だし」の匂い。心も身体もホッと温まる味わいです。「だし」には基本の五味のひとつである“UMAMI（うま味）”があり、これが和食のおいしさのベースになっています。健康な食事として世界からも認められる和食。毎日の食事に「だし」を取り入れて、和食に親しみ健康な食事を楽しんでみませんか。

★だしの秘密★

1・赤ちゃんにも好まれる「だし」

昆布などに含まれるグルタミン酸（うま味成分）は、健康を支えるアミノ酸で、生まれたての赤ちゃんが飲む「母乳」にもたくさん含まれています。「うま味」は先天的に誰もが好む味だと言われています。

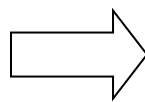


2・子どもに安心感を与える「だし」

和食のベースになる「だし」が、子どもが食事をする際の安心感につながり、好き嫌いを予防します。

経験が少なく予測ができない子どもは、新しい食べ物を怖がって避けようとする

同じ味・風味を感じることで安心する



3・健康の維持につながる「だし」

・野菜をおいしく食べることができる

野菜の水分とだしが入れ替わることにより、野菜の苦味、えぐ味が軽減され、格段に食べやすくなります。野菜の摂取量アップにつながります。



ビタミン・ミネラル・食物繊維アップ

・減塩につながる

だしをきかせれば、なんと20~30%も減塩することができます。子どもの頃から薄味に親しんでおいしく食べることは、将来の健康につながります。だしのうま味を活かして食塩の摂取量を減らしましょう。



・エネルギーのとり過ぎを防ぐことができる

だしのエネルギーは、100ml でたったの約 3 kcal。

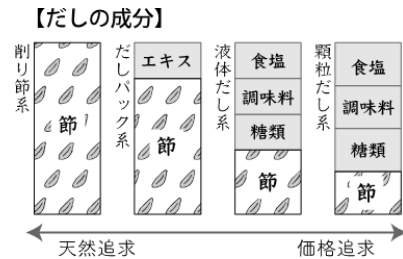
肉や魚と同じアミノ酸を含むだしは、食べた時に満足感を得られます。低カロリーで満足できるだしを使った食事は、エネルギーの過剰摂取を防ぐことができます。



★だしをおいしく味わう★

1・食塩を含まない「だし」を選びましょう

だし製品は、節から引いた天然ものから、塩を添加した調味料という意味合いが強い製品まで、多種類が販売されています。だしを十分に味わうために、食塩が添加されていない「だし」を選びましょう。



2・花かつおで「本格だし」に挑戦

香りが高く、澄んだ黄金色の上品なだしで、すまし汁に最適です。

＜材料＞ 水・・・1リットル、花かつお・・・30g



鍋に水を入れ、火にかけて沸騰させる。
沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。



かつお節が鍋底に沈むまで1~2分おく。



布巾等を敷いたザルでこす。
これで一番だしの完成！！

*かつお節の厚削りを使用する場合は、丁寧にアクをとりながら10分程度煮ましょう。

出典：わんぱくだより

こども園の給食メニュー

～給食のメニューから～

七草がゆ 4人分

材料：米 1合
水 900cc
七草 100g
塩 少々

1月7日の朝に七草がゆを食べる風習があります。無病息災を祈って、いただきましょう。

＜作り方＞

- ① 米を研いで水を切り、鍋に入れ、水(米の5倍)を加える。
- ② 最初は強火にし、煮立ったら、鍋の底にしゃもじをいれ、くっついてる米をはがし、ふたをして弱火で30分ほど煮る。
途中、吹きこぼれそうになったら、ふたをずらして蒸気を逃がす。
- ③ 七草をさっとゆで、水にさらし、固く絞って細かく刻む。
- ④ おかゆに刻んだ七草を入れ、塩で味を調べて出来上がり！！

