



食育だより 1



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。



・減塩につながる

だしをかかせれば、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が、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キロカロリー。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。

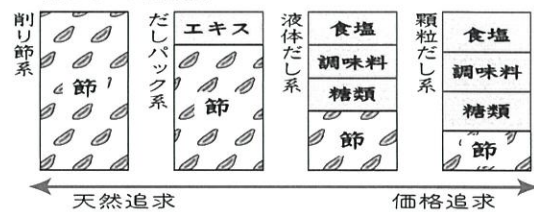


★だしをおいしく味わう

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。

【だしの成分】



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。ふんず等を敷いたザルで静かにこす。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。

3・残った「だしがら」はふりかけに

<材料> だしがら・30g しょうゆ 砂糖 ごま油・小さじ1/2 炒りごま・小さじ2の「本格だし」で使った花かつおを利用して

<作り方> ①だしがらを細かく切る。
②ごま油で①をほぐしながら炒る。
③しょうゆと砂糖を加えて、水分がなくなるまで炒る。
④最後に炒りごまを加える。

～ 家庭の食育 ～

だしに使う「昆布」や「かつお節」や「煮干し」はそのままでも食べることができます。料理をしている時に、味見をさせてあげると、食べることへの関心・意欲が高まります。

