



にこにこ



令和3年度
石井手保育園
給食だより
1月号
三井 洋子

明けましておめでとうございます
本年もどうぞよろしくお願ひいたします

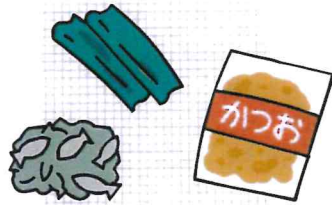
日本の食文化「だし」の良さを知ろう

多くの日本人は、ふわっと香る「だし」の香りから、おいしさを連想します。「だし」には基本の五味のひとつであるうま味があり、これが和食特有のおいしさのベースとなっています。また和食=健康食と言われる所にも「だし」が関係しています。「だし」を上手に活用することは、子どもの未来の健康につながります。毎日の食事で「だし」に親しみ、健康的な食事を楽しみましょう。

★ だしのおいしさの秘密

その1 「うま味」

だしのおいしさは、原材料のかつお節や昆布に含まれている「うま味」のおかげです。特にうま味成分が多い「昆布だし」は口に含むと深いコクやまろやかさを感じます。



その2 「生まれる前から慣れ親しんでいる味」

母胎の羊水には、昆布に多く含まれるうま味成分のグルタミン酸が含まれており、出産後の母乳にもこのグルタミン酸が含まれています。

その3 「風味」

「風味」は「うま味」とは違い後天的に獲得する嗜好です。だしのおいしさは食経験を積み重ねる中で感じる事ができるおいしさです。

旬の食材

かりん粉・ゴボウ・大根・白菜・ほうれん草
葱・かじき・かわはぎ・わかさぎ・みかん・いぼかん

伝えたい食育

七草がゆについて

行事: 1/7(金)七草がゆ 1/12(水)ぜんざい(鏡開きとして) 1/21(金)鍋パーティー

その4 「食文化の継承」

「だし」の味は、その土地ごとに受け継がれたおいしさ。日本にはだしを活用し素材独自の風味を活かしたシンプルな味わいの郷土料理がたくさんあります。



★ だしの健康効果

その1 「だしの分泌促進」

だしに含まれるうま味は、その食べ物の中に生きるために必要なたんぱく質が含まれていることを知らせるシグナルとなり、だ液や消化液の分泌を促進します。だ液が出ることで「おいしさ」を十分に感じられるだけでなく、だ液の分泌が促進されることで食べ物は噛み砕きやすく飲み込みやすくなり消化がスムーズになります。

その2 「肥満予防」

だしのエネルギーは100mlでたったの3kcal程度ですが肉や魚と同じようにアミノ酸(うま味)が含まれています。低カロリーでも満足感を得ることができ、過剰なエネルギー摂取を防ぐことができます。



その3 「減塩効果」

だしを使うことで塩分を20~30%も減らすことができます。子どもの頃からだしに親しみ、うま味でおいしく食べる食習慣を身につけることは、将来の健康につながります。



その4 「好き嫌い予防」

人は知らない新しいものに対して恐れや不安を感じる傾向があります。特に食経験の少ない子どもは予選りではない新しい食べものを敬遠しがちです。その対策として「だしの風味やうま味」が効果を発揮します。常にだしをベースにすることで新しい料理への抵抗感が下がり、それが好き嫌いの予防につながります。

