



令和2年11月27日  
ふたば 保育園

# 12月号

## 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。心も身体もホツ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



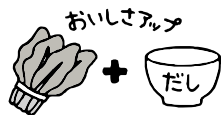
同じ味・風味を感じることで安心する



#### 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。



肥満予防

### ★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】

削り節系	だし	エキス	液体だし系	食塩	顆粒だし系	食塩
	節	節		調味料		調味料
				糖類		糖類
				節		節

天然追求 ← 価格追求 →

#### 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。

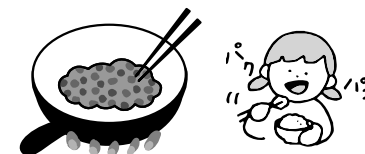
ふきん等を敷いたザルで静かにこす。これ一番だしの完成!

\* 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1  
\* 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。

