



給食だより 1月

杉戸みちのこ保育園

令和2年1月1日

あけましておめでとうございます。本年もどうぞ、よろしくお願いいたします。

だしを活かした和食

だしには五味のうちの“うま味”が含まれ、和食の基本となっています。毎日の食事にだしを取り入れ、和食に親しみ、健康的な食事を楽しみましょう。

おいしさの秘密

だしの主成分は、昆布、かつお、煮干しなどに含まれるうま味成分です。うま味には深いコクやまろやかさ、風味があり、素材の味わいを引き出します。



先天的に好む味

うま味成分の一つであるグルタミン酸は、母乳にもたくさん含まれています。その為、うま味は先天的に誰もが好む味だと言われています。

★だしのとり方★

□材料□

水 800 cc 昆布 16g かつお節 25g
基本的なだしには、かつおだし、いりこだし、混合だし(1番だし)があります。ここではより「うま味」を感じやすい混合だしのとり方を紹介します。

減塩効果

食塩の過剰摂取が問題となっています。健康に長生きするためにも、減塩を心がけましょう。だしをきかせると、20~30%も減塩することができます。子どものころ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。

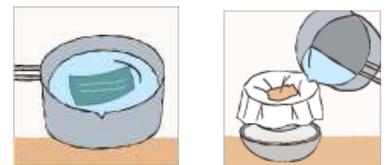
「風味」は学習が必要

だしには「風味」があります。「風味」は後天的なものなので、乳幼児期から繰り返しだしに触れ、風味に慣れる必要があります。

- 1 昆布は固く絞った布巾で表面のごみを除く。
- 2 鍋に水と昆布をいれ、30分おく。
- 3 2を火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。

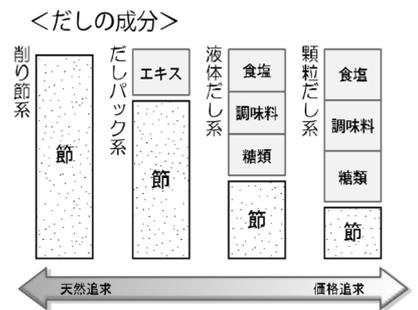
※沸騰すると昆布の粘りが出る

- 4 3にかつお節をいれる。沸騰したら火を止め、かつお節が沈むのを待ち、ペーパータオルや茶こしなどでこす。



製品の選び方

かつおだし一つをとっても色々な製品があります。節から引いた天然の物から、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です。子どもには食塩が添加されていないだしを選びたいものです。



だしがらふりかけ

材料

昆布 16g
かつお節 25g
ごま 少々
しょうゆ 大1
三温糖 小2

つくりかた

- 1 だしがらを細かく切る。
- 2 フライパンに1としょうゆ、三温糖を入れて炒める。
- 3 水分がなくなったら、適量のごまを加えて完成。



食育活動

ぞう・らいおん組がだし作りを行います。いりこだしの下処理(頭と内臓を取り除く)を行ってもらいます。その後、目の前で3種類のだしを取り、それぞれ試食をしてもらう予定です。味の違いがわかるかな？