



給食だより 1月

杉戸みちのこ保育園

令和5年1月4日

あけましておめでとうございます。給食室一同、これからもおいしい給食を提供できるように頑張りますので本年もよろしくお願いいたします。

和食のおいしさ(だし)

「だし」とは、天然素材から「うま味」成分を抽出した液体をいいます。一口にだしといっても様々な種類があります。料理にあわせて、出汁の取り方や使用する食材を変えると料理に風味が増し美味しくなります。和食には欠かせない「だし」。美味しい「だし」がとれていれば、味付けは控えめでも十分に満足できる優しい味付けできます。

I. 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。

だしの種類と旨味の特徴



★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。

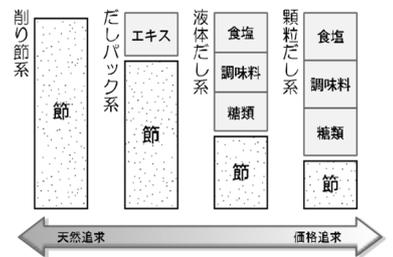
II. 減塩効果

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。

III. 好的に好む味

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

<だしの成分>

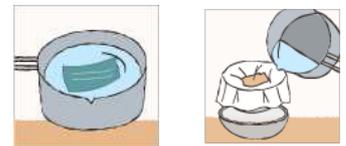


IV. 「風味」は学習が必要

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たしに触れ、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。



郷土料理～北海道地方～

- ◇ 甘納豆の赤飯
- ◇ ちゃんちゃん焼き
- ◇ らーめんサラダ
- ◇ てっぼう風汁
- ◇ いももち



食育活動

ぞう・らいおん組がだしの食育を行いました。煮干しの頭と内臓を取り除く作業をして美味しい出汁を作りました。三種類の出汁を味わっていました。

