

# わんぱくだより 1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。

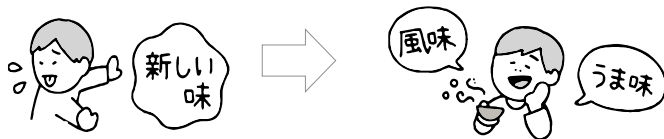


#### 2・子どもに安心感を与える「だし」

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

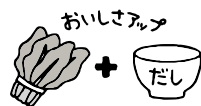
同じ味・風味を感じることで安心する



#### 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り替わることにより、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	だしパック系	液体だし系	食塩	顆粒だし系	食塩
			調味料	調味料	
糖類	糖類				
節	節	節	節		

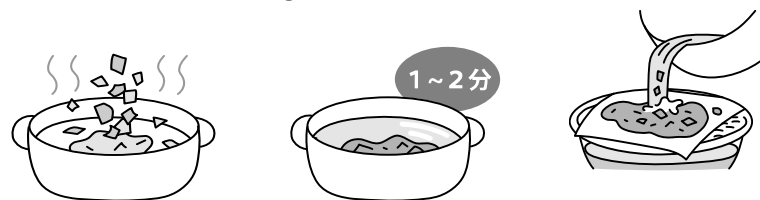
天然追求

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。



### ~ 連絡 ~

2021年1月から毎月避難訓練日の桜・梅・薔薇組の午後おやつに保存食を使用したおやつを提供させていただきます。