



あけましておめでとうございます。年末年始は元気に過ごせたでしょうか。まだまだ寒さと空気の乾燥は続き、感染症対策は気が抜けません。今年も給食をたくさん食べて、みんなで仲良く遊びましょう。

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。心も身体もホッ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“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。

★赤ちゃんにも好まれる

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。

★子どもに安心感をあたえる

経験が少なく味の予測ができない子どもは、新しい食べ物を避けようとする場合があります。いつもと同じ味・風味の「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。

★健康の維持につながる

①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。

②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。

③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。



★うま味の相乗効果

昆布に含まれるグルタミン酸とかつお節に含まれるイノシン酸の2つが合わさると、うま味が引き立ち、強く感じられるようになります。これをうま味の相乗効果といいます。

うま味の相乗効果は、和食に限らずその他の洋食や中華料理でもよく活用されています。

- ・牛肉（イノシン酸）+たまねぎ（グルタミン酸）
- ・鶏ガラ（イノシン酸）+白菜や長ネギ（グルタミン酸）
- ・ひき肉（イノシン酸）+トマト（グルタミン酸）

★だしの種類と用途

かつおだし：だしが主役となる料理（すまし汁、みそ汁、めんつゆ）

昆布だし：素材の味や香りを活かした料理（おひたし、煮物、だし巻き卵）

煮干しだし：みそ汁にピッタリ

しいたけだし：しいたけの風味と香りを活かした料理（めんつゆ、汁物、煮物など）

あごだし：汁物にピッタリ。九州地方、日本海側でよく使われる。