

食育だより

多伎こども園 1月の食育だより

新しい年を迎えました。今年度も残すところあと3か月。進級・卒園に向けて子どもたちは日々成長しています。給食やおやつを食べた子どもたちから「これどうやって作ったの?」「レシピがほしい!」と興味を持って聞いてくれる子や、「家でも作ってみた」などの声も聞かせてもらい、給食担当一同とても嬉しく思っています。

1月はお正月の他に七草粥や鏡開きなどの行事があります。それぞれの行事をお子さんと一緒に楽しみながら親も体験し、日本の伝統文化や郷土料理の特色を伝えていきたいですね。

◆◆だしを味わおう◆◆

お正月は日本の文化で、七草粥、お雑煮、おせち料理など、「だし」を使う料理がたくさんありますよね。日本人にとっては身近で親しみ深く、食欲がそそられますが、「だし」の魅力は、そのうま味や風味にとどまらず、健康への有用性も数多く示されているところです。

<おいしさにつながる「だし」>

・料理にコクとまろやかさを与える「だし」

だしの主成分は、昆布、かつお、煮干し等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、独特な風味があり、素材の味わいを引きだします。

・野菜の苦味、えぐ味を軽減する「だし」

だしを使うことで、野菜の水分とだしが入り替わり、野菜の苦味、えぐ味が軽減されるため、野菜の摂取量アップにつながります。



・肉の獣臭を抑える「だし」

子どもは、豚肉、牛肉等の獣臭を敬遠することがあります。その対策としても「だし」が有効です。「だし」で煮たり、味付けの際に粉末だしを加えることで豚肉や牛肉等の獣臭を抑えることができます。

・うま味の相乗効果でさらにおいしさアップ

異なるうま味成分を組み合わせることで、飛躍的にうま味が強く感じられます。汁物や料理のベースとなる「だし」はかつおと昆布を合わせることで、さらにおいしさがアップします。



<健康の維持につながる「だし」>

・だしのうま味が消化を助ける

昆布に含まれるグルタミン酸は、胃液の分泌を促すことがわかっています。病気明けや暑さで食欲がないときには、だしを使った「汁」を飲むと、無理なく食べ進めることができます。



・エネルギーの摂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。低カロリーで満足感のあ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。



・減塩につながる

だしを効かせれば、なんと20~30%も減塩を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。



・健康的な食習慣の形成につながる

和食は、世界から認められる健康食。その和食のベースとなっているのが「だし」です。「だし」の嗜好を獲得することは、生涯にわたり健康的な食習慣の形成につながります。