

# 11月号 給食だより



## ＊ だしのうま味で味覚を育てましょう

秋も深まり、冬の季節を迎えます。これからの時期は空気が乾燥して、感染症にかかりやすくなります。栄養たっぷりの旬の食材を食べて、体の内側から健康を維持していきましょう。また、温かい鍋や汁物がおいしい季節でもあります。だしを上手に使い、減塩にもなる栄養たっぷりの食事を楽しんでみて下さい。

## ＊ 11月24日は和食の日

2013年12月にユネスコ文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な文化です。「和食」文化の保護・継承国民会議では、11月24日(いい日本食)を、「和食」の日と制定し、日本の食文化について見直し、「和」文化の保護・継承の大切さについて考える日としました。和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養バランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接にかかわっています。和食の良さを知り、受け継いでいきましょう。

### ○和食の基本スタイル「一汁三菜」

一汁三菜とは、ご飯に汁物、おかず(主菜、副菜2品)で構成された献立のことです。ご飯でエネルギー源となる炭水化物を、汁物で水分をおかずでたんぱく質や脂質、ビタミンをはじめとしたその他の栄養をバランスよくとることができます。普段の食事を振り返ってみると、おかずが肉や魚・卵などのたんぱく質中心としたものに偏っていませんか。野菜などの副菜でミネラルや食物繊維も摂取しましょう。

私たちの味覚には、甘み・酸味・塩味・苦味に加えて、「うまみ」という味覚があり、乳幼児期は、このうまみを育てていくとても大切な時期です。かつお節(イノシン酸)や昆布(グルタミン酸)、干し椎茸(グアニル酸)に含まれるうま味成分は、食材のそのもののおいしさを引き出してくれるため、少量の調味料でもおいしく、減塩の効果が期待できます。

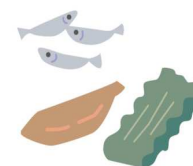
また、これらの成分は一緒に使うと相乗効果でさらにうま味が増します。

野菜や魚、肉類にもうま味成分が含まれているので、一緒に活用してみましよう。

### 【おいしいだしの取り方 ～昆布とかつお節の黄金だし～】

昆布、かつお節(水の2%重量)、水

- ①鍋に水を張り昆布を入れて30分程度浸けておく。
- ②中火にかけ沸騰する前に昆布を取り出す。
- ③沸騰したらかつお節を入れ弱火で2分程煮だす。
- ④ザルにふきんまたはクッキングペーパーをかけてこす。



### <もっと手軽なだしも>

- ・昆布やかつお節を一晩水に浸けただし汁
- ・市販のだしパック
- ・顆粒だしや白だしの活用(塩分に注意)

※当園の給食は、みそ汁には煮干し、すまし汁では昆布とかつお節からだしをとっています。