



# ほかほか

令和6年1月号  
東中川保育園  
長野



## 「だし」の効果でおいしく食べる

うどん屋さんから漂う「だし」の香り。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。今回は、「だし」についての知識を深め、文化的で健康的な食生活を目指しましょう。

### 1・子どもに安心感を与える「だし」

「うま味」は先天的に誰もが好む味だと言われています。昆布等に含まれるグルタミン酸は、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。このうま味成分を含む「だし」をベースにした食事は、子どもに安心感を与え、好き嫌いを予防します。

経験が少なく、味の予測ができない子どもは、新しい食べ物を怖がって避けようとする

「だし」のうま味や風味で、新しい食べ物への抵抗感を減らすことができる



### 2・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出します。

- ・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。
- ・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。



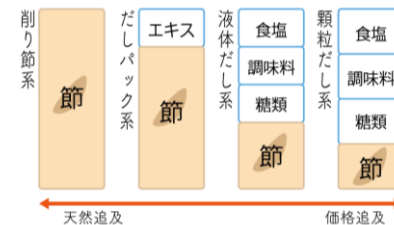
### 3・健康の維持につながる「だし」

- ・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。
- ・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。



### ★「だし」を味わいましょう。

家庭でうま味が豊富な材料から「だし」をとることもできますが、忙しい日々の食事では、市販の「だし」を使うのもよいでしょう。店頭にはたくさんの種類のだしが販売されています。なるべく食塩が添加されていないものを選びましょう。



## 芋もち

- |          |         |
|----------|---------|
| じゃがいも 3個 | <たれ>    |
| 粉チーズ 大1  | しょうゆ 大2 |
| マヨネーズ 大1 | 砂糖 大2   |
| 片栗粉 少々   | みりん 大2  |
| 油 少々     |         |
| 塩 少々     |         |

- ①じゃがいもは皮をおき、いちよう切りにし、柔らかくなるまで茹でる。
- ②つぶれる硬さになったらざるにあけ、水気を飛ばしたら塩を加え、熱いうちにマッシュする。
- ③粗熱が取れたら、マヨネーズと粉チーズを入れ味付けし、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ④③のじゃがいもを6等分に丸める。
- ⑤小鍋にしょうゆ・砂糖・みりんを入れ火かけ、たれを作る。
- ⑥フライパンに油をひき、丸めたじゃがいもを両面が色付くまで焼く。
- ⑦⑤で作ったしょうゆだれを焼きあ

ひまわり組で  
お弁当を作りました★



## 誕生会メニュー & ケーキ

