



令和4年 6月 栄養だより

藤井寺市立保育所・道明寺こども園

日本の食文化「だし」の良さを知ろう

卒園前の保育所・こども園での食事の思い出作りになればと思い、毎年、5歳児クラスの皆さんから献立のリクエスを募り、1・2・3月の献立に取り入れています。

昨年度のリクエストメニューの中で、「みそ汁」が出ました。保育所・こども園では、だしかつお・だしじゃこ・だし昆布・干しいたけのもどし汁を使い、だしを取っています。みそ汁は、だしかつおとだしじゃこから取った、混合だしです。きっとおいしかったのでしょうか。

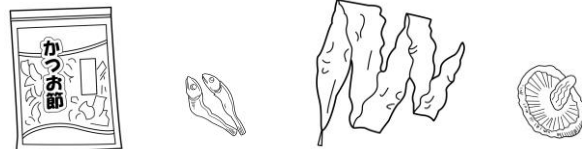
そこで、今回はだしについて、ご紹介します。



多くの日本人は、ふわっと香る「だし」の香りから、おいしさを連想します。「だし」には基本の五味のひとつである「UMAMI(うま味)」があり、これが和食特有のおいしさのベースとなっています。

また「和食＝健康食」と言われる所以にも「だし」が関係しています。「だし」を上手に活用することは、こどもの未来の健康につながります。毎日の食事で「だし」に親しみ、健康的な食事を楽しみましょう。

★だしのおいしさの秘密



①「うま味」

だしのおいしさは、原材料のかつおや昆布に含まれている「うま味」のおかげです。特にうま味成分が多い「昆布だし」は、口に含むと、深いコクやまろやかさを感じます。

②「風味」

「風味」は、「うま味」とは違い、後天的に獲得する嗜好です。だしの風味は日本人であれば、誰もが好むものですが、欧米では嫌われやすいとのこと。昆布の海洋臭やかつおの魚臭が嫌がられるそうです。だしのおいしさは、食経験を積み重ねる中で、感じるができるおいしさです。

③「食文化の継承」

「だし」の味はその土地ごとに受け継がれてきたおいしさ、日本にはだしを活用し、素材独自の風味を生かしたシンプルな味わいの郷土料理がたくさんあります。だしはその土地ならではの食文化を支えています。



★だしの健康効果

①「唾液の分泌促進」

だしに含まれるうま味は、その食べ物の中に、生きるために必要なたんぱく質が含まれていることを知らせるシグナルとなり、唾液や消化液の分泌を促進します。唾液が出ることで「おいしさ」を充分に感じられるだけでなく、唾液の分泌が促進されることで、食べ物は噛み砕きやすく、飲み込みやすくなり、消化がスムーズにすすみます。

保育所・こども園では、しっかりだしを取り、素材の味を生かした調理をしています。



②「肥満予防」

だしのエネルギーは、100mlでたったの3キロカロリー程度ですが、だしには肉や魚と同じようにアミノ酸(うま味)が含まれています。そのため、「だし」を使った料理は、低カロリーでも、十分な満足感を得る過剰なエネルギー摂取を防ぐことができます。

3kcal/100ml



③「減塩効果」

だしを使うことで、塩分を20～30%も減らすことができますと言われています。こどもの頃からだしに親しみ、薄味でおいしく食べる食習慣を身につけることは、将来の健康につながります。



塩分

20～30%

④好き嫌い予防

人は、知らない新しいものに対して、恐れや不安を感じる傾向があります。特に食経験の少ないこどもは、予測できない新しい食べ物を敬遠しがちです。その対策として、「だしの風味やうま味」が効果を発揮します。常にだしをベースにすることで、新しい料理への抵抗感が下がり、それが好き嫌いの予防につながります。

だしを使うことで、野菜の水分とだしが入れ替わり、野菜の苦味やえぐ味が抑えられます。格段に食べやすくなるため、野菜の摂取量アップが期待できます。野菜をたくさん食べることは、多くの生活習慣病を予防することになります。



★家庭で挑戦！

①昆布だしの取り方

鍋に水を入れだし昆布を20分ほど浸します。火にかけ、細かい泡が出てきたら昆布を引きあげます。



②かつおだしの取り方

鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらかつお節を入れ、再び煮立ったら火を止めます。かつお節が沈んだら、その上澄みをとります。

だしパックでは、原材料に食塩や調味料が入っているものもあるので、注意！



③じゃこだしの取り方

だしじゃこは頭とはらわたを取り、水を入れた鍋に30分ほど浸けます。鍋を火にかけ、沸騰したら10分ほど煮て、こします。



調理室からこんにちは！

(献立紹介) <アスパラとじゃこのきんぴら> 6月15日(水)・29日(水)昼食

(材 料) ー4人分ー

グリーンアスパラ	60g
ちりめんじゃこ	15g
油	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2/3
さとう	小さじ1/2
みりん	小さじ2/3

(作り方)

- ① アスパラの硬い部分は皮をむき、1cm幅の斜め切りにします。
- ② ちりめんじゃこは、さっと湯通しします。
- ③ 鍋に油とごま油を熱して、②のじゃこを入れて中火で炒め、カリッとしてきたら①のアスパラを加えて、1分程炒め合わせます。
- ④ しょうゆを加え、煮立ったらさとう・みりんを加えて、からめながら煮ます。

アスパラが苦手なお子さんも、きんぴらにすると食べやすいですよ！

