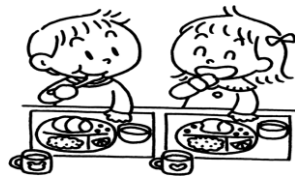


給食だより

令和6年1月1日
保育課給食指導グループ



「だしの効果」でおいしく食べる

「だし」は日本人にとって身近で親しみ深く、その香りは食欲をそそります。「だし」の魅力は、うま味(UMAMI)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、健康的な食生活をめざしましょう。

★だしの効果

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いわれています。昆布等に含まれるグルタミン酸(うま味成分)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、好き嫌いの予防につながります。



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して

「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ます



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。

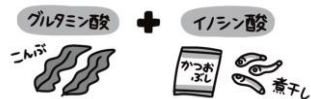


・肉の臭みを抑える「だし」

子どもは、豚肉、牛肉等の臭み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、だしを加えることで、豚肉や牛肉等の臭み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、うま味が強く感じられます。このことを「うま味の相乗効果」といいます。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。



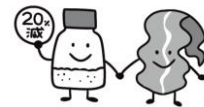
・エネルギーの摂り過ぎを防ぐことができる

だしのエネルギー量は、100mlでたったの約3キロカロリーです。肉や魚と同様にアミノ酸を含むだしは、食べた時に満足感を得られます。低エネルギ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

だしを効かせることで、少ない塩分量でもおいしく食べることができます。子どもの頃から薄味に親しんでおくことは、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、健康的な食事として世界から関心を集めています。その和食のベースとなっているのが「だし」です。子どものうちから「だし」の味に慣れ親しむことは、生涯にわたり健康的な食習慣の形成につながります。



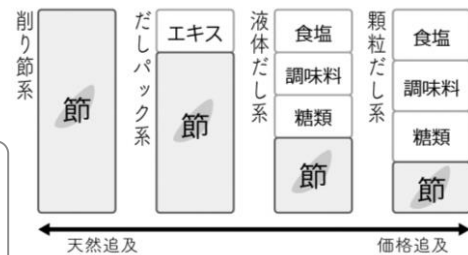
★「だし」を味わいましょう

市販のだしの選び方

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。

子どもに体験させたい「だし」
= 食塩が添加されていない「だし」

※商品表示「食塩無添加」がおすすめ





1月の献立のポイント



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

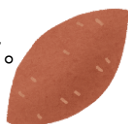
★変わりふくさ卵のあんかけ(9・23日)
鶏挽肉、にんじん、じゃが芋を入れて焼き上げた卵焼きにだし汁をきかせた和風あんをかけて提供します。かつおだしの風味が食欲をそそる一品です。



★のっぺい汁(12・26日)
鶏もも肉、にんじん、ごぼう、さといも、木綿豆腐を煮込んだ具沢山の汁物です。里芋を入れることで汁にとろみがつきます。のっぺい汁は新潟県をはじめ、熊本県、島根県など各地で親しまれている郷土料理です。



★きんとんパイ(16・30日)
煮たさつまいもとりんごをつぶして春巻きの皮で包んで揚げます。さつまいものほくほくとした食感と、優しい甘みを感じられる一品です。



★豆腐入り松風焼き(18日)
鶏挽肉、豆腐、長ねぎ、パン粉に調味料を混ぜ合わせたタネを型に広げ、上にごまを振って焼き上げた料理です。豆腐が入ることで軟らかく仕上がります。おせち料理としても食べられています。



～ しっかり食べて かぜ予防 ～

冬の寒さが増し、風邪をひきやすくなるころです。かぜを防ぐためには、いろいろな食べ物をバランスよく食べて抵抗力を上げ、かぜに負けない体をつくるのが大切です。また、十分な睡眠をとることも心がけましょう。食事の前にはせっけんでしっかりと手洗いをし、口からばい菌が入るのを防ぎましょう。



豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。

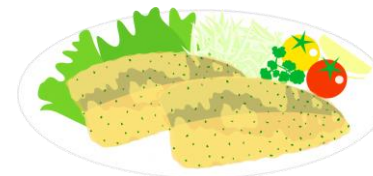
<https://www.city.toshima.lg.jp/271/1809190911.html>

♪かんたんクッキング♪

鮭のパン粉焼き

【材料】 大人2人分+幼児2人分

下味	鮭	3切 (幼児は大人の1/2切)
	酒	小さじ1
炒め	塩	ひとつまみ
	マヨネーズ	大さじ2
パン粉	塩	ひとつまみ
	サラダ油	大さじ1/2
粉	パン粉	1/2カップ
	乾燥パセリ	少々



【作り方】

- ① 鮭は下味に15分程度漬けておく。
- ② サラダ油でパン粉を炒め、うっすら焼き色が付いたら、パセリを加えてさっと混ぜ合わせる。
- ③ 鮭の水気を切り、マヨネーズと塩を混ぜたものを絡める。
- ④ 鮭全体に、炒めパン粉をしっかりとつける。
- ⑤ 160～170℃のオーブンで10～15分焼く。

★給食ではノンエッグマヨネーズを使用しています。

高野豆腐の含め煮

【材料】 大人2人分+幼児2人分

調味料	高野豆腐	60g
	にんじん	1/3本
	だし汁	360cc
	砂糖	大さじ1と1/3
	しょうゆ	大さじ1/2
	塩	ひとつまみ
	片栗粉	小さじ2
水	小さじ2強	



【作り方】

- ① 高野豆腐は水で戻してから一口大に切る。
- ② にんじんは一口大や乱切りにする。
- ③ 高野豆腐、にんじん、だし汁、調味料を鍋に加えて煮含める。
- ④ 煮汁が少し残る程度まで煮たら、水溶性片栗粉でとじる。

★片栗粉でとろみをつけると、煮汁が絡み、のどごしが良くなります。