

わんぱくだより

「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(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、文化的で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



対策 「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



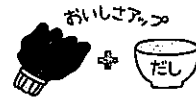
2・おいしさにつながる「だし」

・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。

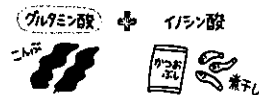


・肉の獣臭を抑える「だし」

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。



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。



・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

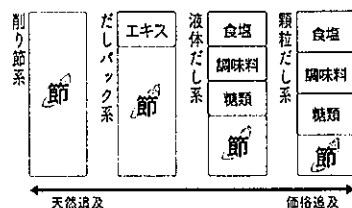
和食は、世界から認められる健康食。その和食のベースとなっているのが「だし」です。「だし」の嗜好を獲得することは、生涯にわたり健康的な食習慣の形成につながります。



★「だし」を味わいましょう

1・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。

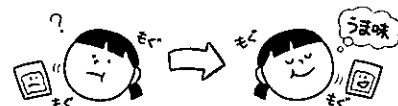


子どもに体験させたい「だし」 = 食塩が添加されていない「だし」 ※商品表示「食塩無添加」がおすすめ

2・家庭で食育

子どもと一緒に「だし」を味わってみましょう。

口に入れたらすぐに飲み込まず、10回噛むことで、「うま味」をより強く感じ「風味」を楽しめます。





日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
04 木	昼食	ハヤシライス ヨーグルトあえ	米、じゃがいも、油 砂糖	豚ロース肉 ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、にんじん パイン缶、みかん缶	ハヤシルウ、ケチャップ	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 おかし		牛乳			
05 金	昼食	煮込みうどん 豆腐とわかめのサラダ みかん	うどん 砂糖、油	鶏もも肉、油揚げ 豆腐、ツナ缶	にんじん、ねぎ きゅうり、コーン缶、わかめ しょうゆ、りんご酢 みかん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、りんご酢	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	米、もち米、砂糖	牛乳 きな粉			
06 土	昼食	ツナスパゲティ パイン缶	スパゲティ、油	ツナ缶	たまねぎ、にんじん、ピーマン パイン缶	ケチャップ、塩	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 バナナとおかし(幼児クラス) おかし(乳児クラス)		牛乳	バナナ		
09 火	昼食	御飯 みそ汁(なめこ・だいこん) 豚肉のしょうが炒め かぼちゃの煮物	米 油、片栗粉 砂糖	みそ 豚ロース肉	だいこん、なめこ、わかめ たまねぎ、にんじん、しょうが かぼちゃ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 カップゼリーとおかし		牛乳			
10 水	昼食	ロールパン コンソメスープ(キャベツ・たまねぎ) タンドリーチキン 小松菜のサラダ	ロールパン 砂糖 マヨネーズ、すりごま	鶏もも肉 ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん にんにく こまつな、もやし	洋風だしの素、塩、パセリ粉 ケチャップ、しょうゆ、カレー粉 しょうゆ	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 いなりごはん	米、砂糖	牛乳 油揚げ	にんじん	りんご酢、しょうゆ、塩	
11 木	昼食	御飯 みそ汁(こまつな・えのき) さけのマヨネーズ焼き れんこんのきんぴら	米 マヨネーズ ごま油、ごま、砂糖	みそ、油揚げ さけ	こまつな、えのきだけ たまねぎ れんこん、にんじん、いんげん	かつお・昆布だし汁 塩 しょうゆ、みりん	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 ほうれんそうのスコーン	ホットケーキミックス、無塩バター	牛乳 豆乳	ほうれんそう、コーン缶		
12 金	昼食	さつまいもごはん 中華スープ(白菜・コーン) 厚揚げの炒め物 もも缶	米、さつまいも 片栗粉、ごま油	生揚げ、鶏ひき肉、豆腐	はくさい、コーン缶、ねぎ にんじん、たまねぎ、しめじ、にら 黄桃缶	酒、塩 中華だしの素、塩 しょうゆ、中華だしの素	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 ココアサンド	砂糖、コーンスターチ、ココアパウダー	牛乳 豆乳		ココア	
13 土	昼食	大根のそぼろ丼 みかん缶	米、砂糖、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、みそ	だいこん、にんじん、こまつな みかん缶	しょうゆ	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 バナナとおかし(幼児クラス) おかし(乳児クラス)		牛乳	バナナ		
15 月	昼食	わかめ御飯 高野豆腐とじゃがいものうま煮 白菜のごま酢和え みかん	米 じゃがいも、砂糖、油 すりごま、砂糖	豚ロース肉、凍り豆腐 ツナ缶	わかめふりかけ たまねぎ、にんじん、グリーンピース はくさい みかん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん りんご酢、塩	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 マカロニココア	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		ココア	
16 火	昼食	担々麺 ブロッコリーのマヨサラダ バナナ	焼きそばの素、すりごま、油、砂糖 マヨネーズ	豚ひき肉、みそ かにかまぼこ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが ブロッコリー、きゅうり バナナ	しょうゆ、中華だしの素 塩	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 さけおにぎり	米	牛乳 さけフレーク	のり		

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
17 水	昼食	御飯 かき玉汁 鶏肉のごまみそ焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮	米 片栗粉 ごま、砂糖 じゃがいも、油、砂糖	豆腐、卵 鶏もも肉、みそ 油揚げ	こまつな にんじん、いんげん、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、塩 みりん、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃケーキ		牛乳 豆乳			
18 木	昼食	野菜そぼろ丼 まろやかみそ汁 スティックチーズ	米、油、米粉、ごま油	豚ひき肉、納豆 無調整豆乳、みそ、油揚げ チーズ	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶 だいこん、ねぎ	しょうゆ、酒、塩 かつお・昆布だし汁	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 フルーツミックスとおかし		牛乳	もも缶(黄桃)、パイン缶、みかん缶		
19 金	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・えのき) さばの揚げ焼き 切干大根の炒め酢	米 片栗粉 砂糖、ごま、油	豆腐、みそ さば ちくわ	えのきだけ、ねぎ しょうが にんじん、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 りんご酢、塩	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 プリン おかし(幼児クラスのみ)		牛乳 プリン おかし			
20 土	昼食	中華丼 もも缶	米、片栗粉、ごま油、砂糖	豚ロース肉	はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく 黄桃缶	しょうゆ、中華だしの素、塩	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 バナナとおかし(幼児クラス) おかし(乳児クラス)		牛乳	バナナ		
22 月	昼食	御飯 すまし汁(白菜・えのき) みそおでん バナナ	米 さといも、砂糖、油	鶏もも肉、生揚げ、さつまいも、みそ	はくさい、えのきだけ、ねぎ だいこん、にんじん バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩 みりん、酒、昆布だし汁	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 メロンパントースト	グラニュー糖、無塩バター、小麦粉、メロン	牛乳		バニラエッセンス	
23 火	昼食	ロールパン 豆乳クリームシチュー チンゲン菜としらすのソテー パイン缶	ロールパン じゃがいも、米粉、油 油、片栗粉	無調整豆乳、鶏もも肉 しらす干し	たまねぎ、にんじん チンゲンサイ パイン缶	洋風だしの素、塩、パセリ粉 しょうゆ	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 焼きおにぎり	米、油	牛乳 かつお節		しょうゆ	
24 水	昼食	御飯 コンソメスープ 鶏の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え	米 片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉 かつお節	クリームコーン、コーン缶 にんにく、しょうが ブロッコリー、にんじん	中華だしの素、塩、パセリ粉 しょうゆ、酒、塩 しょうゆ	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 チーズ蒸しパン	小麦粉、砂糖	牛乳 牛乳、クリームチーズ		ベーキングパウダー	
25 木	昼食	キッズピピンパ はるさめスープ(チンゲン菜・コーン) さつま芋のレモン煮	米、砂糖、ごま、油、ごま油	豚ひき肉	ゆず、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく チンゲンサイ、コーン缶 レモン果汁	しょうゆ、酒、塩 中華だしの素、塩	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 クリームパン		牛乳			
26 金	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) かじきのゆかり焼き ほうれん草のごま和え	米 小麦粉、油 すりごま	みそ かじき	かぼちゃ、たまねぎ、わかめ ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁 しそふりかけ、酒 しょうゆ	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 セサミクッキー	小麦粉、無塩バター、ごま、砂糖	牛乳 牛乳、脱脂粉乳			

日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)
		黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
27 土	昼食 ちゃんぽん風うどん パイン缶	うどん、油	豚ロース肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ パイン缶	しょうゆ、中華だしの素、酒、塩	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 バナナとおかし(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	おかし おかし	牛乳	バナナ		
29 月	昼食 ロールパン ポークビーンズ かぶのサラダ パイン缶	ロールパン じゃがいも、油、砂糖 油、砂糖	豚ロース肉、大豆 かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、トマト缶、にんにく かぶ、きゅうり、コーン缶、かぶの葉、レモン果汁 パイン缶	ケチャップ、洋風だしの素、塩、パセリ粉 塩	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 ゆかりおにぎり	米	牛乳	のり	しそふりかけ	
30 火	昼食 冬野菜カレー 大豆サラダ りんご	米、さといも、油、米粉 マヨネーズ	鶏もも肉 大豆、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、れんこん キャベツ、コーン缶 りんご	カレールウ 塩	牛乳 おかし
	午後おやつ のむヨーグルト 誕生日ケーキ	ケーキ	のむヨーグルト			
31 水	昼食 御飯 みそ汁(豆腐・青菜) さけの塩焼き ひじきの煮物	米 砂糖、油	豆腐、みそ さけ 油揚げ	こまつな、えのきたけ にんじん、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁 塩 しょうゆ、みりん、かつお・昆布だし汁	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 大学芋	さつまいも、砂糖、油、こま	牛乳		しょうゆ	

- ★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、さくら組、すみれ組、保育ルーム)のみの提供になります。
- ★ マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。

組 氏名

鏡もちにのっているミカンは何に？

お正月のかざりに使われる小さいミカンは、多くがダイダイの実です。「ビターオレンジ」とも呼ばれ、果肉は酸味やにがみがあり、そのまま食べるのには向いていません。果汁をぼん酢にしたり、マーマレードや皮を砂糖づけにしたりして食べます。

「回青橙(かいせいとう)」という品種は、木になったまま何年も落ちず、冬にオレンジに色づいても、あたたかくなると青くなり、冬にまたオレンジ色になります。

このように、古い実と新しい実が同じ木になることから、長寿と子孫繁栄がイメージされ、縁起物としてお正月のかざりに使われます。

引用：汐文社 「旬ってなに？季節の食べもの 冬」

