



# ほかほか

令和6年1月号  
西綾瀬りりおっこ保育園  
牛田



## 「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。



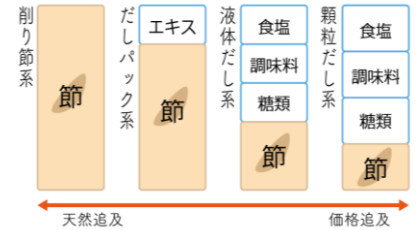
### 3・健康の維持につながる「だし」

- ・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 | くたれ  |    |
| 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じゃがいもは皮をむき、いちょう切りにし、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等分にし、丸める。
- ⑤小鍋にしょうゆ・砂糖・みりんを入れ火にかけ、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がった芋もちに塗ったら出来上がり。



12月の誕生日プレート



12月の誕生日ケーキ