



明けましておめでとうございます。いよいよ新しい年になりました。ご家庭では、この年末年始をどのようにお過ごしになりましたか？本年もまた、子どもたちにとって楽しい、おいしい給食を心がけていきたいと思しますので、よろしくお願いたします。

「だしの効果」でおいしく食べる

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、健康にも良い影響が示されています。



★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。

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」

だしの主成分には、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れ替わり、野菜の苦味、えぐ味が軽減されるため、野菜がおいしく食べられます。



おいしさアップ!!

・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」はかつおと昆布を組み合わせることで、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」

・減塩につながる

だしを効かせれば、なんと20~30%も減塩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

・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」を使いたいですね。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」
※食品表示「食塩無添加」がおすすめ!