

食べること 大好きな 子どもに

鲁山市健康福祉部



秋から冬にかけて、たくさん出回る 根菜や緑黄色野菜は、体を内から温め、 抵抗力を高めてくれますので、旬のおいし さを味わいましょう。

また、子どもたちには、ご家族やお友達と ー緒に食べることで、食べることの大切さ や喜び、感謝の気持ちなどを感じてほしい ですね。

 \aleph

日本の食文化「だし」の良さ

88

ふわっと香る「だし」は食欲をそそりますね。「だし」には、基本の五味のひとつ「旨味」があり、心も体もホッと温まる味わいがあります。これが和食のおいしさのベースになっています。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。

88 おいしさのひみつ 88

旨味:かつおや昆布に含まれる旨味成分が、コクやまろやかさを感じさせます。

安心感:旨味成分のひとつであるグルタミン酸は、母乳にも多く含まれています。

風味:食体験を積み重ねることで獲得することができる嗜好です。

食文化:日本には、だしを活用し、素材独自の風味を生かした味わい豊かな郷土料理があります。

₩ 健康効果 ※

分泌促進:唾液や消化液の分泌が促進され、よりおいしさを感じ、消化もスムーズになります。

肥満予防:旨味によって充分な満足感を得ることができ、食べ過ぎを防ぐことができます。

減塩効果:だしが利いていると、塩分を抑えてもおいしく感じます。

薄味で食べる習慣を身につけることは、将来の健康につながります。

偏食予防:野菜のえぐ味や苦味が抑えられたり、

初めての料理に安心感を与えたりします。





88 だしの取り方 88

昆 布:汚れを拭いて切り込みを入れ、水に浸ける。弱火にかけ、沸騰する直前に取り出す。

かつお節:沸騰した中に加え、ひと煮立ちさせ火を止める。底に沈んだら濾す。

煮干し:水に浸ける。弱めの火にかけ、アクをすくいながら、2~3分煮出して濾す。干し椎茸:汚れをさっと拭き、水に浸ける。椎茸がやわらかくなったら、戻し汁を濾す。

器 今月の給食から おすすめレシピ 器

【 材料 】子ども4人分

鶏肉	80 g	砂糖	大さじ1強
厚揚げ	100 g	しょうゆ	大さじ 1
大根	1/4 本	酒・みりん	少々
人参	2/3本	だし汁	1 カップ程度
里芋	2~3 個	油・片栗粉	適宜
こんにゃく	1/4 丁	ねぎ	1~2本

のつぺい煮

【作り方】



- 1. 材料を食べやすい大きさに切る。
- 2. 肉を油で炒め、酒を振る。
- 3. ねぎ以外の材料を加える。
- 4. ひたひたまでだし汁を加えて煮る。
- 5. 軟らかくなったら調味料を加え、煮含める。
- 6. ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。