

# 食育だより

子どもの育ちを支える食

落ち葉が風に舞い、木々が寒々しい姿になってきました。日増しに寒さは強まり、冬の訪れを感じます。風邪を引きやすい気候になってきますので、生活リズムを整え、バランスの良い食事を心がけて、病気に負けない体づくりをしていきましょう。

## 11月

亀山市  
子ども未来部



## 和食のだしを味わおう

「だし」は、日本人にとって身近で親しみ深く、食欲がそそられる風味や旨味は魅力的です。

「和食 = 健康食」と言われる所以にも「だし」が大いに関係しています。心も体もほっとする「だし」の味わいを上手に活用して、和食に親しみ、家族の将来の健康につなげましょう。

### 🌀 だしの安心感

だしに含まれる旨味成分（グルタミン酸）は、母乳にもたくさん含まれています。だしをベースにした食事は、子どもに安心感を与え、好き嫌いを軽減したり、初めて食べる物の抵抗感を緩和できます。



### 🌀 おいしさにつながる

- ・コクやまろやかさを与える

だしの旨味は、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。

- ・苦味やえぐ味を軽減する

食材にだしが入り込むことで、苦みやえぐ味、臭みが軽減され、食べやすくなります。

### 🌀 健康につながる

- ・消化の促進

唾液や胃液の分泌が促され、よりおいしく感じたり、スムーズな消化につながります。

- ・肥満の予防

だしは低エネルギーですが、アミノ酸を多く含むので、だしを使った食事は満足感が得られやすく、食べ過ぎを防ぐことができます。

- ・減塩の効果

だしが利いていると、薄味でもおいしく感じられます。



🌀 今月の給食から レシピのご紹介 🌀

### 蓮根（れんこん）スープ



【材料】子ども4人分

豚肉	40g	ねぎ	3~4本
蓮根	1/3節	しょうゆ（薄口）	大さじ 1/2
玉葱	1/2個	塩	少々
人参	1/3本	だし汁	450cc

【作り方】

1. 材料は、いちよう切り、薄切り、小口切りなど食べやすい大きさに切る。れんこんは水にさらす。
2. だし汁でねぎ以外の材料を煮る。
3. 調味料、ねぎを加える。