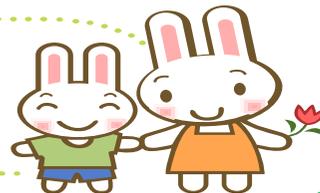


# 食育だより ふたばっこ



第二双葉幼稚園  
給食室  
令和 5年度 11月号

立冬を迎え、朝晩の冷え込みも増してきました。11月24日は、和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える「和食の日」です。この機会に、ご家庭での食事について考えてみてはいかがでしょうか。

## 和食の基本「だし」

「だし」は、昆布やかつお節などを煮出した汁のことです。水やお湯を使ってうま味をひきだしたものが「だし」です。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります、だしを上手に使った料理は、薄味でも美味しく感じます。

## 和食文化とは？

和食文化とは、「自然の尊重」に基づいた日本人の食習慣です。「和食」は、単なる料理だけではなく、豊かで厳しい自然の中で、家族みんなが健康で幸せに暮らしていくために、長年培ってきた自然を大切に作る心や、食の知恵や工夫までも含めた食文化です。2013年には、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

### 和食文化の特徴



<b>昆布</b> <b>旨味成分</b> グルタミン酸  ~出しのとり方~ 昆布は出しをとる前に30分以上水につける。昆布が戻ってから中火で煮て、沸騰直前に昆布を取り出す。	<b>かつお節</b> <b>旨味成分</b> イノシン酸  ~出しのとり方~ かつお節は、沸騰したお湯に入れる。中火～強火で煮て、再沸騰したら弱火で数分煮出す。	<b>煮干し</b> <b>旨味成分</b> イノシン酸  ~出しのとり方~ 煮干しは、頭と腹わたをとり、30分以上水につけておく。中火でアクを取りながら、10分煮出す。	<b>干しいたけ</b> <b>旨味成分</b> グアニル酸  ~出しのとり方~ 干しいたけを流水で洗う。水につけ12～24時間、冷蔵庫に入れておく。
---	---	---	---



昆布とかつお節を合わせた「合わせだし」は、うま味成分の相乗効果でうま味の強いだし汁となります。美味しいだしを取りたいけどハードルが高いという方は、市販の出しパックを活用すると手軽に美味しいだしを取る事ができるのでオススメです。

## これも「だし」の活用！

- ・塩昆布を使って塩昆布和え
  - ・かつお節を入れておかか和え
- だしの出る食材を料理に活用すると、うま味も食材の栄養も取ることができます。じゃこや干しエビ、切り干し大根などの乾物もうま味が凝縮しています。上手に活用しましょう。

## 和食と栄養バランス



和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、多様な食材の組み合わせにより、栄養学的にもバランスのよい食事です。

- ・魚介類や大豆製品を使用し脂肪の摂取を抑える。
- ・だしや発酵調味料のうま味で減塩効果がある。
- ・野菜に含まれるカリウムはむくみ解消につながる。

このように、和食を取り入れることで生活習慣病を予防し、健康的な食生活につながります。

