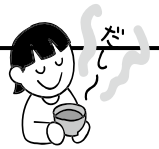
2026.11.1 大和保育所

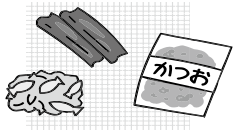


11月の給食だより



日本の食文化「だし」の良さを知ろう

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。和食の味わいを語るうえで忘れてはならないのは「だし」の存在です。今月は、日本の文化「だし」についてお届けします。



★だしのおいしさの秘密

その1「うま味」

だしのおいしさは、原材料のかつおや昆布に含まれている「うま味」のおかげです。特に、うま味成分が多い「昆布だし」は、口に含むと、深くコクやまろやかさを感じます。

その2「生まれる前から慣れ親しんでいる味」

母胎の用水には、昆布に多く含まれているうま味成分のグルタミン酸が含まれており、出産後の母乳にもこのグルタミン酸が含まれています。このうま味成分は、生まれる前から慣れ親しんでいる味であり、先天的においしさを感じられる味といえます。

その3「風味」

「風味」は、「うま味」とは違い、後天的に獲得する嗜好です。だしの風味は、日本人であれば、誰もが好むものですが、欧米では嫌われやすいそうです。だしのおいしさは、食経験を積み重ねる中で、感じることができるおいしさです。

その4「食文化の継承」

「だし」の味は、その土地ごとに受け継がれてきたおいしさです。日本には、だしを活用し素材独自の風味を生かしたシンプルな味わいの郷土料理がたくさんあります。だしは、その土地ならではの食文化を支えています。

★だしの健康効果

その1「唾液の分泌促進」

だしに含まれるうま味は、その食べ物の中に、生きるために必要なたんぱく質が含まれていることを知らせるシグナルとなり、唾液や消化液の分泌を促進します。唾液が出ることで「おいしさ」を充分に感じられるだけでなく、唾液の分泌が促進されることで、食べ物は噛み砕きやすく、飲み込みやすくなり、消化がスムーズにすすみます。

その2「肥満予防」

だしのエネルギーは、100mlでたったの3キロカロリー程ですが、だしには肉や魚と同じようにアミノ酸（うま味）が含まれています。そのため、「だし」を使った料理は、低カロリーでも、充分な満足感を得ることができ、過剰なエネルギー摂取を防ぐことができます。



その3「減塩効果」

だしを使うことで、塩分を20～30%も減らすことができると言われています。子どもの頃からだしに親しみ、薄味でおいしく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。

その4「好き嫌い予防」

人は、知らない新しいものに対して、恐れや不安を感じる傾向があります（新奇性恐怖）。特に食経験の少ない子どもは、予測できない新しい食べ物を敬遠しがちです。その対策として、「だしの風味やうま味」が効果を発揮します。常にだしをベースにすることで、新しい料理への対抗感が下がりそれが好き嫌い予防につながります。

和食の要である「だしのうま味」を実感し、和食のおいしさや和食文化に興味を持ってもらうように、保育所では11月24日～28日（5日間）和食給食と和風のおやつを提供します。

