



## 1月の給食だより

### 日本の食卓の主役!「米」と「だし」のおいしさのひみつ

給食でも家庭でもおなじみの「米」と「だし」は、シンプルだからこそ奥深く、日本の食文化を支える食材です。そのおいしさの秘密と、子どもの食育につながるヒントをお伝えします。

★つやつや、もちもち!「お米」はすごい!

お米は、体と脳を動かす大切なエネルギー源である炭水化物(糖質)を多く含んでいます。それだけでなく、子どもの成長にとってたくさんのメリットがあります。

・自然な甘味と風味

噛めば噛むほど、お米本来の自然な甘さや香りが口いっぱいに広がります。この素朴な味を知ること、濃い味付けに頼らなくても満足な味覚が育ちます。

・「食べる」を楽しむ

一粒一粒をしっかり噛むことで、顎の発達を促し、満腹中枢が刺激されて食べすぎ防止にもつながります。

・腸の調子を整える

お米には、食物繊維やレジスタントスターチが含まれています。これらは腸内環境を整える善玉菌のエサとなり、お腹の健康をサポートしてくれます。便秘気味なお子さんには、白米に加えて、玄米や雑穀米を少し混ぜてみるのも良い方法です。

・心の安定にもつながる

ごはんを食べることで、脳内でセロトニンという幸せホルモンが分泌されます。心が落ち着き、集中力を高める効果も期待できます。

★美味しいお米に栄養をプラス!

白いごはんもおいしいですが、栄養をプラスすることで、さらにパワーアップします。しらすやひじきなどで「混ぜごはん」にすると、カルシウムや食物繊維などを手軽に補給できます。

自然な甘さ



香り



★奥深い味わい!「だし」の力

だしは、かつお節や昆布、煮干しなどからとれる、私たち日本が大好きな「うま味」がたっぷり詰まった和食の味の決め手です。このだしが、お子さんの食育にとっても大切な理由をお伝えします。

・うま味で満足感アップ

だしに含まれるうま味成分は、塩味や甘味をより引き立てる効果があります。そのため、薄味でも料理全体がおいしく感じられ、塩分や糖分の摂りすぎを防ぐことができます。これは、お子さんの健康的な味覚を育む上でとても重要です。

・食欲増進効果

だしの良い香りは、嗅覚から脳に働きかけ、食欲を増進させる効果もあります。香りの良いみそ汁は、食事を始める合図にもなります。

・苦手な食材も食べやすく

だして煮ることで、野菜の苦味や香りが和らぎ、子どもたちも食べやすくなります。また、肉や魚特有の臭いを和らげることもできます。

★家で簡単!「だし」をとってみよう

だしをとるのは難しそうに感じるかもしれませんが、やってみるととても簡単です。



①鍋に水と昆布を入れて30分 ②弱火にかける ③沸騰直前に昆布をとりだす



④火を止めてかつお節を入れる ⑤かつお節が沈んだらざるでこす

※給食室では、うま味を引き出す為に、③で昆布を取り出さずに、かつお節と一緒に弱火で15分~20分ほど煮ています。

／栄養満点／



★だしを活かした栄養満点メニュー

だしは、みそ汁や煮物だけでなく、様々なメニューに活用できます。具だくさんの汁物や、だしをベースにしたお鍋は、たくさんの野菜やきのこをおいしく食べることができ、栄養もたっぷり摂れます。だしがしっかりと効いていれば、塩分を控えても美味しく仕上がります。