



ほかほか

亀有りりおっこ保育園
寺園

日本の食卓の主役!「米」と「だし」のおいしさのひみつ

今月のテーマは、給食でも家庭でもおなじみの「米」と「だし」です。シンプルだからこそ奥深い、日本の食文化を支えるこの二つの食材について、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。

★つつや、もちもち!「お米」はすごい!

1. 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できる味覚が育ちます。

自然な甘さ

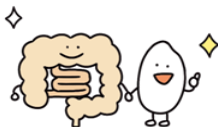


2. 「食べる」を楽しむ

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。

3. 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、おなかの健康をサポートしてくれます。便秘気味のお子さんには、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。



4. 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。

★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、私たち日本人が大好きな「うま味」がたっぷり詰まった和食の味の決め手。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。

1. 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美味しく感じられ、塩分や糖分の摂りすぎを防ぐことができます。これは、お子さんの健康な味覚を育む上でとても重要です。

2. 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。

いい香り



3. 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、肉や魚の特有な臭いを和らげることもできます。

★家庭で簡単!「だし」をとってみよう

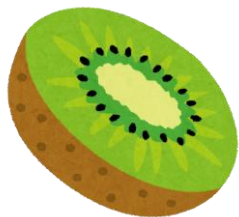
だしをとるのは難しそうに感じるかもしれませんが、やってみるととっても簡単です。



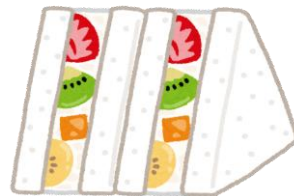
芋もち

じゃがいも	3個	<たれ>	
粉チーズ	大1	しょうゆ	大2
マヨネーズ	大1	砂糖	大2
片栗粉	少々	みりん	大2
油	少々		
塩	少々		

- ①じゃがいもは皮をむき、いちよう切りにし、柔らかくなるまで茹でる。
- ②つぶれる硬さになったらざるにあけ、水気を飛ばしたら塩を加え、熱いうちにマッシュする。
- ③粗熱が取れたら、マヨネーズと粉チーズを入れ味付けし、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ④③のじゃがいもを6等分にし、丸める。
- ⑤小鍋にしょうゆ・砂糖・みりんを入れ火にかけ、たれを作る。
- ⑥フライパンに油をひき、丸めたじゃがいもを両面が色付くまで焼く。
- ⑦⑤で作ったしょうゆたれを焼きあがった芋もちに塗ったら出来上がり。



きりん組がフルーツサンドを作りました!



誕生会プレート



12月の誕生会ケーキ