

食文化の伝承～だしを味わう～

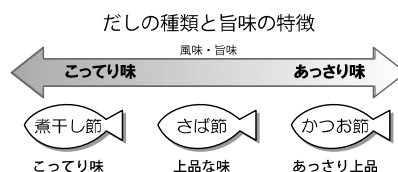
フワツとかおる「だし」の匂い。心も身体もホッと温まる味わいです。「だし」には基本の五味のひとつである“UMAMI(うま味)”があり、これが日本特有のおいしさのベースになっています。毎日の食事に「だし」を取り入れて、和食に親しみ健康な食事を楽しんでみませんか。

★だしの秘密

1・おいしさの秘密は「うま味」

だしの主成分は、昆布、かつお、煮干しなどに含まれるうま味成分です。「うま味」とは基本の味(甘味・塩味・酸味・辛味・うま味)のひとつで、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だします。和食を“おいしい”と感じるのは、だしの「うま味」のおかげです。

だしには地域性があり、郷土料理の特徴のひとつです。かつお節、さば節、むろあじ節、いわしの煮干しなどが使われ、それぞれに風味とうま味に違いがあります。



2・「うま味」は先天的に好む味

うま味成分のひとつで、例えば昆布などに多く含まれるグルタミン酸は、健康を支えるアミノ酸で、生まれたての赤ちゃんが飲む「母乳」にもたくさん含まれています。「うま味」は先天的に誰もが好む味だと言われています。



3・「風味」は学習が必要

だしには「うま味」とともに「風味」があります。「うま味」が先天的に好まれる一方で、「風味」は後天的なものだと言われています。だしのフワツとかおる匂いは、海外の人には好まれないそうです。だしをおいしいと思えるのは食体験があるからこそ。健康的な和食をおいしく味わうためには、乳幼児期から繰り返し“だし”に触れ、風味に慣れる必要があります。

4・減塩効果に注目

高血圧、胃がんの発症の原因となる食塩。生涯の食塩摂取量が少なければ少ないほど、健康に長生きできることがわかっています。だしをかかせれば、なんと20～30%も減塩することができるので、子どもの頃から薄味に親しんでおいしく食べることは、将来の健康につながります。だしのうま味を活かして食塩の摂取量を減らしましょう。



汁1杯の食塩相当量は0.7g～1g
生きるのに必要な食塩の量は0.2～0.5g程度/日

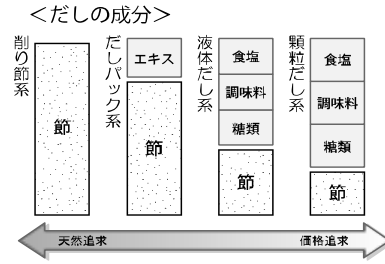
★だしを美味しく味わう

1・製品を選びましょう

かつおだしにもいろいろな製品があります。節から引いた天然ものから、塩を添加した調味料という意味合いが強い製品まで多種類販売されています。

<子どもに体験させたいだし>

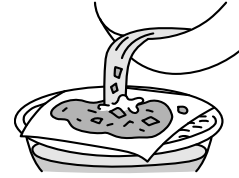
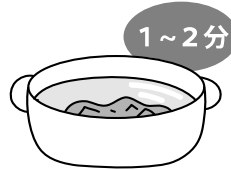
……食塩が添加されていないだし



2・花かつおで「本格だし」に挑戦

香りが高く、澄んだ黄金色の上品なだしで、すまし汁に最適です。

<材料> 水・・・1リットル、花かつお・・・30g



鍋に水を入れ、火にかけて沸騰させる。沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。

かつお節が鍋底に沈むまで1～2分おく。

ふきん等を敷いたザルで静かにこす。これで一番だしの完成！

* かつお節の厚削りを使用する場合は、丁寧にアクをとりながら10分程度煮ましょう。

3・家庭で「だし」の食育を

おいしいだしができれば、早速味わってみましょう。

口に入れたらすぐに飲み込まず、10回噛むことで、「うま味」をより強く感じ「風味」を楽しめます。



4・残った「だしがら」はふりかけに

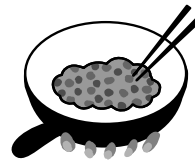
<材料> だしがら・・・30g めんつゆ・・・大さじ1 ごま・・・適宜

* 2の「本格だし」で使った花かつおを利用して

<作り方> ①だしがらを細かく切る

②フライパンに①とめんつゆを入れて炒る

③水分がなくなったら、適量のごまを加えて完成



たのしくたべようニュース

スプーンとはしの持ち方

スプーンやはしは、食事の時に欠かせない道具です。子どもにとって、スプーンは自分で操作する初めての食具といえます。子どもたちの食べる意欲を損なうことがないようにかかわることが大切です。



スプーンの持ち方

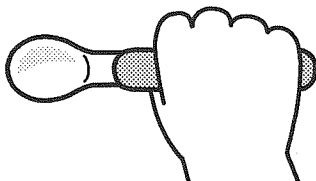
スプーンを持たせるタイミングは、遊びの中で、ひじや肩を自分の意思で動かし、ものを握ったり、離したりが自由にできるようになることがひとつの目安といえます。クレヨンを持って、なぐり書きができるようなら、スプーンを使える可能性が高いといえます。クレヨンを持つことは、スプーンを持つ練習にもなります。

使いやすいスプーンを選ぶ

形状は、先が子どもの口の1/3～2/3くらいの大きさのもの。深さがあり過ぎると食べづらいので、避けます。柄は細過ぎず、過ぎない子どもが握りやすいものにします。

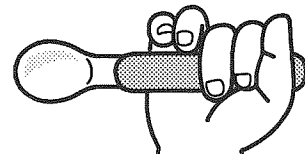
材質は、初めはあまり重くないプラスチック製でもよいですが、食べ物が滑ってのせづらいため、慣れてきたらステンレス製の方がよいでしょう。

① 上握り(1歳～1歳半)



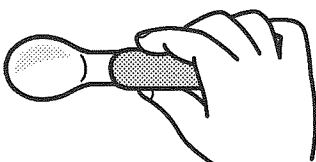
手のひら全体で握り込みます。

③ 下握り(1歳半～2歳頃)



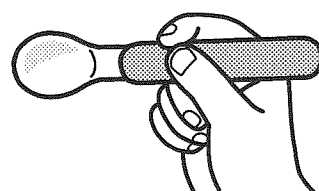
下から握ります。または、親指、人差し指、中指の3本を使って下から握ります。

② 指3本の上握り(1歳半～2歳頃)



親指、人差し指、中指の3本を使い、やわらかくスプーンを握ります。

④ 鉛筆持ち(2歳頃～)



鉛筆の持ち方でスプーンを持ちます。



はしの持ち方

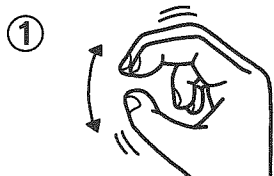
はしに興味を持つようになってから練習を始めるようにしましょう。一般的に2歳頃から使い始める場合が多いようです。また、スプーンが鉛筆持ちできるようになるのも目安の1つです。

はしに興味を持たない場合でも、3歳頃を目安に使い始めるようにしましょう。

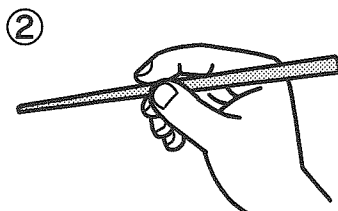
使いやすいはしを選ぶ

先が細く、四角く滑り止めがついているもの。材質は木や竹製のものにします。

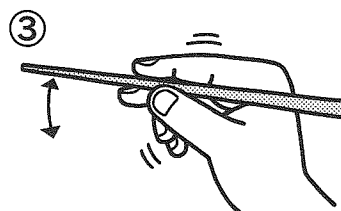
はしの持ち方の練習



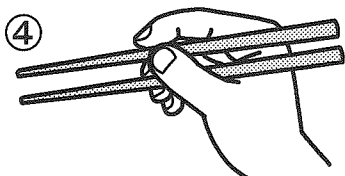
① 何も持たずに、親指、人差し指、中指の3本指で、ぱくぱくの練習をします。



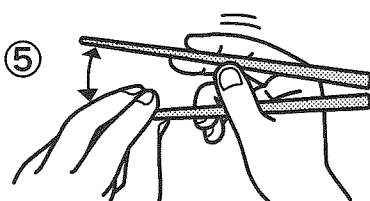
② 3本指で、1本はしを持ちます。



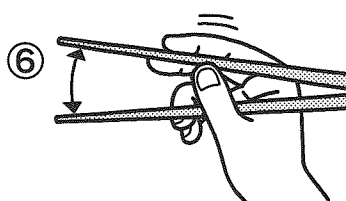
③ 3本指ではさんだまま、はしの先を上下させます。



④ 下のはしを差し込んで持ちます。



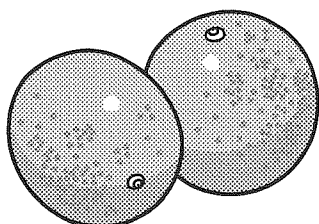
⑤ 上のはし先を動かし、ぱくぱくさせます。初めは保護者が下のはしを押さえます。



⑥ 慣れたら、保護者は下のはしを押さえず、1人で動かします。

おいしい旬の食べ物

きんかん



生のまま皮ごと食べられる

きんかんは、皮も一緒に食べることができます。皮や筋に含まれているのは、ポリフェノールの一種で、ヘスペリジンという苦みの成分で、抗炎症作用があります。昔から、のどのかぜにきくとわれています。また、きんかんには、ビタミンCが豊富に含まれています。