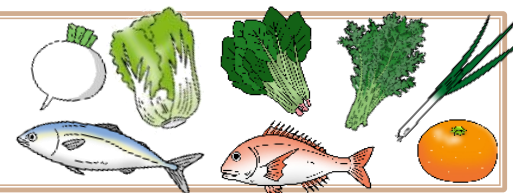




旬の食材

かぶ、大根、ほうれん草
白菜、春菊、ねぎ
きんめだい、ぶり、みかん



「だしの効果」でおいしく食べる!

「だし」には基本の五味のひとつである「UMAMI（うま味）」があり、これが和食特有のおいしさのベースとなっています。
また、「和食＝健康食」と言われる所以にも「だし」が関係しています。
「だし」を上手に活用することは、子どもの未来の健康につながります。



1. おいしさにつながる「だし」

母胎の羊水には、昆布に多く含まれる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。

グルタミン酸
うま味



野菜の摂取量
アップに
つながります



お・だ・しのか

「だし」は、食材の味やうま味を引き出す、最高の調味料。野菜も、そのままでは苦味やえぐみがありますが、だしで煮ると、まるでやかで甘みが増して、子どもでも食べやすくなりますよ。

パックだし

忙しいときの味方のパックだし。できるだけ、添加物や化学調味料が少ない物を選ぶとよいでしょう。

2. だしの効果

みそ汁やすまし汁だけでなく、煮物、炒め物など、様々な料理に活用しましょう。

おいしさアップ



だしのうま味成分は、満足感がある味わいを生み出します

食欲増進



だしの豊かな香りは、食欲をそそり、食事を楽しくします

食材特有の味や臭みを軽減



食べ慣れた風味とうま味で、素材の食べにくさを軽減できます

無理なく減塩



だしのうま味と風味で薄味でもおいしく食べることができます

自然な味で安心・安全



天然素材からつくられただしは、子どもが安心して食べられます

消化吸収をサポート



だしに含まれる栄養素や酵素が消化吸収を助け、胃腸への負担を軽減します

今月のおすすめ献立 【さつまいも蒸しパン】

<材料>(子ども2人分)

- ・ホットケーキ粉・・・32g
- ・さつまいも……………32g
- ・砂糖……………2, 2g
- ・低脂肪牛乳……………30g

<作り方>

- ①さつまいもを5mm程度のさいの目切りにする。
- ②低脂肪牛乳に砂糖、①のさつまいもを混ぜる。
- ③②にホットケーキ粉を入れ、だまが無くなるまで混ぜる。

