



給食だより

令和2年

栄養士 照屋恵美

いよいよ本格的な夏の到来です。熱中症を予防するためにも、水分はこまめにとるように心がけましょう。暑さで食欲もなくなりがちですが、こんなときこそ、朝・昼・夕ご飯の3食を規則正しくとり、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。

「十分な睡眠」「バランスのとれた食事」で暑さに負けない、身体づくりを目指しましょう！



子どもの味覚を育む「うま味」

味には「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」「うま味」の5つの基本味（きほんみ）があります。漢字で表現される「旨味」や「おいしさ」は五感全体で感じますが、うま味は舌で感じる、“味”の1つです。うま味を味わえる代表的な調味料は、味噌汁や煮物で使われている食材を煮出した“だし”。近年、海外からも注目され、「UMAMI」として世界共通語になっています。

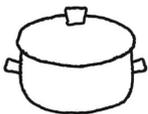
うま味成分と食材（代表的なうま味成分と豊富に含まれる食材）

- ・グルタミン酸・・・こんぶ、いわし、パルメザンチーズ、トマトなど
- ・イノシン酸・・・かつお節、煮干し、さば、たい、豚肉など
- ・グアニル酸・・・干しいたけなどの乾燥きのこ類
- ・コハク酸・・・ほたて、あさり、しじみ等の貝類
- ・アスパラギン酸・・・豆類など



うま味成分をいくつか組み合わせることで、より強くうま味を感じるようになります。

日本の”だし”はその例で、代表的な組み合わせは**こんぶ（グルタミン酸）+かつお節（イノシン酸）**です。



注目されるだし

日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- 昆布…上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切に料理に
- 煮干し…こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり
- 花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに
- かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味つけ向き



うま味の味くらべ！ ～だしの味を味わってみよう～

幼児期のうちに「うま味」を感じる経験を積んでおくことは、味覚の成長につながります。

1. **だしを数種類つくり、1種類ずつなめて色や味、香りを感じる**
2. **昆布だし+かつおだし、煮干しだし+しいたけだしなど2~4種類組み合わせると味見し、相乗効果により、うま味が増すことを知る**

うま味にはいくつもの種類がありますから、1つひとつ異なる味を”感じる”経験をさせてあげましょう。

味だけでなく、色や香りの違いに着目するのもいいですね。どんな味がするか発見・伝え合いながらあそび感覚で取り組みましょう。好きな組み合わせが見つかったら、汁物・煮物・お浸しなどに使用して日常的に楽しんでくださいね。

厨房コラム

暑さも厳しい日が続いています。体調は崩していませんか。夏バテしないように食事に気を付けて生活しましょうね。熱中症にならないために水分と塩分・ミネラルが大事です。汗をかいたらミネラルが不足します。塩分やミネラル分の配合された飲み物などを飲んで汗をかいて夏バテのない体作りをしましょう。