



# 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

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できる味覚が育ちます。

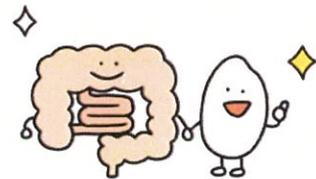


#### ・「食べる」を楽しむ

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。



#### ・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。

### ★炊き方ひとつで大変身！

おいしいご飯は、炊き方ひとつで格段に変わります。ぜひ、お子さんと一緒に挑戦してみてください。



正確に計量する



お米はサツと洗う



しっかり浸水



目盛りに合わせて炊く



蒸らす



すぐにほぐす

### ★おい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。しらすやわかめ、ひじきなどを混ぜ込んで「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。



## ★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。

### ・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。

### ・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

だしで煮ることで、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。



鍋に水と昆布を入れて30分



弱火にかける



沸騰直前に昆布をとりだす



火をとめてかつお節を入れる



かつおが沈んだらざるで濾す

## ♪ 気を付けよう!! ♪

### ◎魚卵アレルギーの95%以上は「いくら」◎

近年、乳幼児の魚卵アレルギーが増えています。魚卵といっても様々ありますが、アレルギーの多くは**いくら**が原因とされています。たらかは加熱して食べることが出来ますが、**いくら**は塩漬けや調味液に生のまま漬けて食べます。消化機能が成熟する3才くらいから少しずつ食べても良いとされていますが、**塩分の過剰摂取**にもなるので、アレルギーと合わせて注意が必要です。

## 新しく発症する食物アレルギーとして重要

### 年齢群別原因食物（初発例）

	0歳	1-2歳	3-6歳	7-17歳	≧18歳
1位	鶏卵	鶏卵	木の実類	甲殻類	小麦
2位	牛乳	木の実類	<b>魚卵</b>	木の実類	甲殻類
3位	小麦	<b>魚卵</b>	落花生	果実類	果実類
4位		落花生		<b>魚卵</b>	魚類
5位		牛乳		小麦	大豆
6位					木の実類
小計	96.1%	84.2%	73.3%	68.5%	69.9%

