



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」「バランスの取れ食事」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。うま味を味わせ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する料理に
- 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

夏野菜には、胡瓜・トマト・なす・南瓜など体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。園では、へちま・モーイ・オクラなどの食材を取り入れています。これらを食べて暑い夏に負けないよう過ごしていきましょう。