食育だより

令和６年２月

京丹後市 子ども未来課

『だし』を味わう

私たちは、ふわっと香る「だし」の香りに親しみを感じ、食欲をそそられます。「だし」には基本の五味の一つである“うま味”があり、これが和食のおいしさのベースになっています。

しかし最近は、コンソメや中華だしの素など、肉エキスを使った調味料を使う機会が増え、海の素材を使った「だし」を味わう機会が減っています。

和食を見直し、「だし」を毎日の食事に取り入れましょう。

☆ なぜ『だし』はおいしい？

○ 料理にコクとまろやかさを与える

だしの成分は、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”には、深いコクやまろやかさ、独特の風味があり、素材の味わいを引きだします。

○ 子どもが慣れ親しんだ味

うま味成分であるグルタミン酸は、母乳にも多く含まれており、子どもが経験したことのある味のため、誰もがおいしさを感じられます。

☆ 『だし』で健康に！

○ 消化を助ける

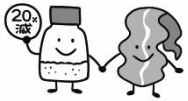
昆布に含まれるグルタミン酸は、唾液と胃液の分泌を促します。

○ 肥満予防

肉や魚と同じように、アミノ酸（うま味）を含むだしは、満足感を得ることができ、食べすぎを防ぎます。

○ 減塩

だしを効かせることで、20～30%も減塩することができます。



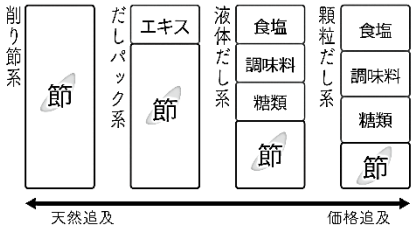
○ 健康的な食習慣の形成

だしを使った和食中心の食事は、生涯にわたった健康的な食習慣の形成につながります。

☆ 家庭で『だし』を使いましょう

昆布やかつお、煮干しを使って「だし」をとり、和食で味わいましょう。

市販のだしもたくさんあるため、食塩の添加されていないものを選びましょう。



☆ 献立紹介 ☆

さつま汁（大人２人,子ども２人分）

2/1

さつま芋	180g
鶏むね肉	60g
しょうゆ	少々
片栗粉	小さじ１
だいこん	90g
にんじん	30g
油揚げ	30g
ねぎ	30g
みそ	27g
煮干しだし汁	600g

① 鶏肉を細かく切り、しょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
② さつま芋、だいこん、にんじん、油揚げを食べやすい大きさに切り、ねぎを小口切りにする。
③ だし汁で①②を煮て、野菜が柔らかくなったら、みそで調味する。

（子ども１人分：84kcal）

けんちん煮（大人２人,子ども２人分）

2/16

木綿豆腐	180g
鶏もも肉	80g
油揚げ	10g
だいこん	300g
こんにゃく	120g
にんじん	120g
ごぼう	30g
ねぎ	60g
干ししいたけ	9g
油	大さじ１
砂糖	12g
しょうゆ	27g

① 木綿豆腐は崩しながらザルに入れ、水切りする。
② 油揚げ、こんにゃくは短冊切りにし、油揚げは油抜きを、こんにゃくはあく抜きをする。
③ だいこん、にんじんは５㎜～1 ㎝の厚さのいちょう切りにする。ごぼうはささがきにする。
④ 干ししいたけは水で戻し、薄切りにする。
⑤ 鍋に油をひき、一口大に切った鶏肉を炒め、火が通ったら②③④の材料をさらに炒め、だし汁を加えて煮る。
⑥ ①の豆腐と調味料を加えてさらに煮て、全ての材料が柔らかくなり、水気がなくなったら、小口切りにしたねぎを加え火を通す。

（子ども１人分：158kcal）

豚肉と切り干しの炒め煮（大人２人,子ども２人分）

2/29

豚肉	210g
切り干し大根	48g
たまねぎ	210g
じゃがいも	180g
にんじん	60g
ねぎ	30g
油	大さじ 1.5
煮干しだし汁	300 ㏄
砂糖	15g
しょうゆ	24g

① 切り干し大根は水でさっと洗い、たっぷりの水に漬けて戻し、しっかり絞って適当な長さに切る。
② じゃがいもは乱切りに、にんじんは小さめの乱切りに、玉ねぎは半分の長さのくし切りにする。
③ 鍋に油をひき、豚肉を炒め、野菜を加えてさらに炒める。
④ ③にだし汁を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。途中で調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。最後に小口切りにしたねぎを加える。

（子ども１人分：154kcal）