きっちんだより 1月

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

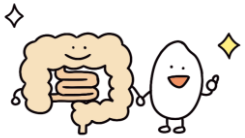
噛めば噛むほど、お米本来の自然な甘さや香りが口いっぱいに広がります。この素朴な味を知ることで、濃い味付けに頼らなくても満足できる味覚が育ちます。

・「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　お米はサッと洗う　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。

★家庭で簡単！「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　かつをが沈んだらざるで濾す

★だしを活かした栄養満点メニュー

だしは、みそ汁や煮物だけでなく、様々なメニューに活用できます。具だくさんの汁物や、だしをベースにしたお鍋は、たくさんの野菜やきのこを美味しく食べることができ、栄養もたっぷり摂れます。だしがしっかりと効いていれば、塩分を控えても美味しく仕上がります。

★米とだしの相性抜群！おすすめ献立

お米とだしは、一緒に使うことで互いの良さを引き立てあう最高のコンビです。ぜひ、ご家庭で以下の献立を試してみてください

【五目ごはん】
にんじんやごぼう、鶏肉などをだしで炊き込んだ五目ごはんは、具材のうま味がごはんに染み込んで、栄養も満点です。

【だし茶漬け】
ごはんの上に鮭や梅干し、海苔などを乗せ、熱いだしをかけるだけ。食欲がないときでもサラサラと食べられます。

【雑炊】
風邪をひいたときなど、食欲がないときでも食べやすく、体も温まります。出汁で野菜を煮て、卵を加えて栄養満点に。