

うどん屋さんから漂う「だし」の香り。日本人にとっては身近で親しみ深く、食欲がそやられますが、「だし」の魅力は、そのうま味 (UMAMI) や風味にとどまらず、健康への有用性も数多く示されているところです。今回は、「だし」についての知識を深め、文化的で健康的な食生活をめざしましょう。

1.子どもに安心感を与える「だし」

「うま味」は先天的に誰もが好む味だといわれています。昆布等に含まれるグルタミン酸 (うま味成分) は、生まれたての赤ちゃんが飲む「母乳」にもたくさん含まれています。このうま味成分を含む「だし」をベースにした食事は、子どもに安心感を与え、好き嫌いを予防します。

2.おいしさにつながる「だし」

【料理にコクとまろやかさを与える「だし」】

だしの主成分は、昆布、かつお、煮干し等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、独特な風味があり、素材の味わいを引きだします。

3.健康の維持につながる「だし」

【だしのうま味が消化を助ける】

昆布に含まれるグルタミン酸は、胃液の分泌を促すことがわかっています。病気明けや暑さで食欲がないときには、だしを使った「汁」を飲むと、無理なく食べ進めることができます。

【エネルギーの摂り過ぎを防ぐことができる】

だしのエネルギーは、100mlでたったの約3キロカロリー。肉や魚と同じアミノ酸を含むだしは、食べた時に満足感を得られます。低カロリーで満足感のあるだしを使った食事は、エネルギーの過剰摂取を防ぐことができます。

【減塩につながる】

だしを効かせれば、なんと20～32%も減塩をすることができます。子どもの頃から薄味に親しんでおいしく食べることは、将来の健康につながります。だしのうま味を活かして食塩の摂取量を減らしましょう。

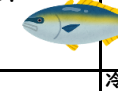
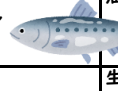
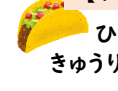
【健康的な食習慣の形成につながる】

和食は、世界から認められる健康食。その和食のベースとなっているのが「だし」です。「だし」の嗜好を獲得することは、生涯にわたり健康的な食習慣の形成につながります。

ぶり わかさぎ たら

小松菜 みず菜

春菊 ブロッコリー ごぼう

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
04 (土)	 サンドウィッチ 野菜ジュース バナナ	食パン(8枚切り)、サンワルドのミレービスケット、マヨネーズ	ツナ油漬缶、スライスチーズ、ハム	野菜ジュース、バナナ、トマト、いちごジャム、きゅうり、レタス	ケチャップ	はっぴーラムネ サンワルドのミレービスケット	エネルギー 588 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 21.9 g カルシウム 166 mg
06 (月)	 松風焼き ハリハリわかめ御飯 みそ汁(はくさい・厚揚げ) ピーマンのツナあえ(ひじき)	米、ラムネ、片栗粉、ねりごま、砂糖、ごま	鶏ひき肉、木綿豆腐、厚揚げ、ツナ油漬缶、麦みそ、米みそ(淡色辛みそ)、ミニボン こざかな	はくさい、ピーマン、たまねぎ、コーン、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき、あ	かつお・昆布だし汁、みりん、酢、しょうゆ	クラッカー ハッピーラムネ ミニボン こざかな	エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.3 g カルシウム 135 mg
07 (火)	 ピザトースト コンソメスープ ブロッコリーのごまあえ プリン	食パン(8枚切り)、サンワルドのミレービスケット、プリンミックス、すりごま	牛乳、ウインナー、ベーコン、カルテツいわしおかし	たまねぎ、ブロッコリー、ピーマン、にんじん、しめじ	洋風スープ、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、パセリ粉	へム鉄入りえびせん サンワルドのミレービスケット カルテツいわしおかし	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 23.8 g カルシウム 237 mg
08 (水)	 ケチャップライス クリームシチュー コールスローサラダ キャロットゼリー(ゼラチン)	米、じゃがいも、砂糖、ミニのりすけ、マヨネーズ、油	鶏むね肉(皮付き)、鶏ひき肉、ミニボン こざかな、ゼラチン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、オレンジ濃縮果汁、ピーマン、レモン果汁	ケチャップ、酢、食塩	はっぴーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 527 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 10.7 g カルシウム 63 mg
09 (木)	 豚肉と春雨のスタミナ炒め 御飯 わかめスープ(コーン) ブロッコリーの昆布和え	米、クラッカー、はるさめ、砂糖、ごま油	豚肉(ばら)、カルテツいわしおかし	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン、にら、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ	本みりん、しょうゆ、中華だしの素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	サンワルドのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかし	エネルギー 355 kcal たんぱく質 9.1 g 脂 質 12.1 g カルシウム 40 mg
10 (金)	 ぶりの照り焼き あずき御飯 雑煮風汁 紅白なます みかん	米、さといも、砂糖、手まり麩、ごま	ぶり、鶏むね肉(皮付き)、へム鉄入りえびせん、あずき(乾)、ミニボン こざかな	みかん、だいこん、にんじん、こまつな、ゆず果皮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	ミニのりすけ へム鉄入りえびせん ミニボン こざかな	エネルギー 386 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 10.9 g カルシウム 65 mg
11 (土)	 きつねうどん 野菜ジュース オレンジ	冷凍ゆでうどん、きつねあげ、サンワルドのミレービスケット		野菜ジュース、オレンジ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	はっぴーラムネ サンワルドのミレービスケット	エネルギー 379 kcal たんぱく質 9.6 g 脂 質 6.5 g カルシウム 42 mg
14 (火)	【誕生日会メニュー】  なすのミートグラタン フランスパン コンスープ キャベツの胡麻マヨネーズあえ 牛乳	フランスパン、マカロニ、サンワルドのミレービスケット、マヨネーズ、ごま	牛乳、牛豚合いびき肉、とろけるチーズ、バター、ちくわ、カルテツいわしおかし	カットトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、なす、パセリ、カットわかめ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、しょうゆ、こしょう	へム鉄入りえびせん サンワルドのミレービスケット カルテツいわしおかし	エネルギー 654 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 23.2 g カルシウム 237 mg
15 (水)	 おべんとうの日	ミニのりすけ	ミニボン こざかな			はっぴーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 89 kcal たんぱく質 0.8 g 脂 質 0.7 g カルシウム 1 mg
16 (木)	 回鍋肉 御飯 中華スープ はるさめサラダ スティックゼリー	米、はるさめ、クラッカー、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、カルテツいわしおかし、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、ピーマン、赤ピーマン	しょうゆ、中華スープ、酢、中華だしの素、食塩	サンワルドのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかし	エネルギー 423 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 11.1 g カルシウム 52 mg
17 (金)	 鶏ささ身の甘酢あんかけ 御飯 かき玉汁(小松菜) 切干し大根のサラダ ぬか漬け	米、油、片栗粉、砂糖、小麦粉、ごま油、ごま	鶏ささ身、卵、へム鉄入りえびせん、ちくわ、ミニボン こざかな	たまねぎ、きゅうり、ヤングコーン、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、切り干しだいこん	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、中華だしの素、こしょう	ミニのりすけ へム鉄入りえびせん ミニボン こざかな	エネルギー 387 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 12.6 g カルシウム 85 mg
18 (土)	 ナポリタン 野菜ジュース オレンジ	スパゲティ、サンワルドのミレービスケット	ベーコン	野菜ジュース、オレンジ、にんじん、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ	はっぴーラムネ サンワルドのミレービスケット	エネルギー 371 kcal たんぱく質 9.1 g 脂 質 11.9 g カルシウム 40 mg
20 (月)	 いわしのかば焼き 御飯 けんちん汁 ほうれん草のナムル 牛乳	米、ラムネ、油、片栗粉、ごま、ごま油、砂糖	牛乳、いわし、木綿豆腐、ミニボン こざかな、油揚げ	ほうれん草、にんじん、だいこん、コーン、ねぎ、ごぼう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	クラッカー ハッピーラムネ ミニボン こざかな	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.2 g カルシウム 214 mg
21 (火)	 わかめラーメン 浜松ぎょうぎ ペイクドじゃが ホワイトゼリー	生中華めん、浜松餃子、じゃがいも、サンワルドのミレービスケット、油、ごま油	カルビス、なると、カルテツいわしおかし	もやし、生わかめ	中華スープ、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	へム鉄入りえびせん サンワルドのミレービスケット カルテツいわしおかし	エネルギー 509 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 15.4 g カルシウム 41 mg
22 (水)	 【ワールドメニュー：メキシコ】 ひよこまめのスープ きゅうりとだいこんのピクルス	トルティーヤ、マヨネーズ、ミニのりすけ、砂糖	牛豚合いびき肉、ひよこまめ(ゆで)、スライスチーズ、ミニボン こざかな	たまねぎ、だいこん、きゅうり、トマト、カットトマト缶詰、レタス、パセリ	ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	はっぴーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 385 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 17.0 g カルシウム 118 mg

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
23 (木)	おでんでんでん 御飯 ぬか漬 みかん	米、じゃがいも、生いも板こんにやく、クラッカー	鶏だんご、鶏手羽元、厚揚げ、カルテツいわしおかき	みかん、だいこん、きゅうり	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	サンワルドのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかき	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 12.8 g カルシウム 88 mg
24 (金)	肉じゃが ゆかり御飯 みそ汁(はくさい・えのき) ブロッコリーのおかか和え	じゃがいも、米、系こんにやく、押麦、油、砂糖、ごま	鶏もも肉、へム鉄入りえびせん、米みそ(淡色辛みそ)、ミニボンこざかな、油揚げ、かつお節	はくさい、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ミニのりすけ へム鉄入りえびせん ミニボン こざかな	エネルギー 374 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 7.4 g カルシウム 83 mg
25 (土)	ハヤシライス 野菜ジュース バナナ	米、じゃがいも、サンワルドのミレービスケット、油	豚肉(もも)	野菜ジュース、バナナ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	ハヤシルウ	はっぴーラムネ サンワルドのミレービスケット	エネルギー 470 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 11.3 g カルシウム 27 mg
27 (月)	さけの塩焼き 御飯 かす汁 れんこんのきんぴら	米、ラムネ、さといも、酒かす、生いも板こんにやく、砂糖、ごま油	さけ、豚肉(ばら)、鶏ひき肉、ミニボンこざかな、油揚げ、淡色みそ	れんこん、にんじん、だいこん、ピーマン、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	クラッカー ハッピーラムネ ミニボン こざかな	エネルギー 430 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 9.6 g カルシウム 52 mg
28 (火)	ポークビーンズ ロールパン ピーマンのツナあえ(ひじき) バナナ	ロールパン、じゃがいも、サンワルドのミレービスケット、ねりごま、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、だいず(ゆで)、ツナ油漬缶、カルテツいわしおかき	バナナ、たまねぎ、ピーマン、カットトマト缶詰、にんじん、コーン、ひじき、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	へム鉄入りえびせん サンワルドのミレービスケット カルテツいわしおかき	エネルギー 479 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 17.9 g カルシウム 85 mg
29 (水)	牛肉と新ごぼうのしぐれ煮 御飯 ぬか漬 みそ汁(かぶ・あげ) きゅうりとツナの酢の物 ヨーグルト(ブルーベリー)	米、ミニのりすけ、砂糖、ごま油	牛肉(もも)、ツナ水煮缶、ヨーグルト(スキムミルク)、米みそ(淡色辛みそ)、ミニボンこざかな、油揚げ	かぶ、キャベツ、ごぼう、きゅうり、ブルーベリージャム、えのきたけ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢	はっぴーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 403 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 6.9 g カルシウム 63 mg
30 (木)	ミートローフ 御飯 あったか汁(冬野菜) 小松菜ともやしのあえ物 牛乳	米、片栗粉、クラッカー、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、カルテツいわしおかき	たまねぎ、もやし、だいこん、こまつな、はくさい、にんじん、ねぎ、ひじき	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩	サンワルドのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかき	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.5 g カルシウム 196 mg
31 (金)	【ご当地メニュー:北海道】 ザンギ 御飯 えんぜるスープカレー マカロニキャベツ	米、じゃがいも、マカロニ、片栗粉、薄力粉、油	鶏むね肉(皮付き)、へム鉄入りえびせん、ハム、ミニボン こざかな、卵	カットトマト缶詰、キャベツ、たまねぎ、なす、にんじん、コーン	カレールウ、しょうゆ、コンソメ、おろししょうが、食塩、おろしにんにく、こしょう	ミニのりすけ へム鉄入りえびせん ミニボン こざかな	エネルギー 447 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 10.1 g カルシウム 53 mg