

# 食育だより

東広島市立木谷保育所  
令和5年11月1日  
Tel (0846) 45-4322

日本人の心が育んだ食文化「和食」を未来につなげましょう！

11月24日は「和食の

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、わたしたちが昔から受け継いできた食の文化です。栄養バランスがよく、健康的な食事で、家庭や地域のお祭りで食事を共にすることにより、きずなを強くする役割を果たしてきました。

和食の基本である「だし」を使ったものなどを味わってみよう！



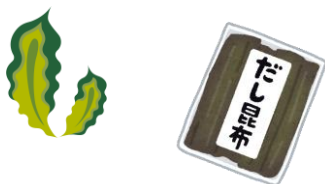
「だし」ってなに？



「だし」とは、昆布やかつお節などを煮出した汁のこと。水やお湯を使ってうま味を引き出したものが「だし」になります。「だし」のうま味は和食の味の基本となります。

## 昆布

乾燥させた昆布を使います。昆布にはグルタミン酸といううま味が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。



## かつお節

かつおを加熱・乾燥など加工した食品で、世界一硬い食品といわれます。薄く削って使います。鰹にはイノシン酸といううま味が多く含まれ、体力を高め、血液をよくする働きがあります。



## 煮干し

イワシなど小魚を茹でて乾燥させたものです。イワシにはイノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や体を作り、血液をきれいにする働きがあります。

