

# 食育だより

乳幼児食

### 和食を食べよう!

味覚は生まれたときにはすでに備わっていて、3歳頃から10歳頃までに急速に発達します。 味覚形成の基本は、素材の味を活かした「うす味」です。

出汁を利かせることで調味料をあまり使わなくてもおいしく食べられます。

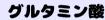
#### うま味成分の種類







#### 相乗効果でうま味UP!







イノシン酸



お子さんが苦手なお野菜も、 かつおだしで茹でたり 素揚げした野菜をかつおだしで 煮浸しにすると 苦味やえぐみが和らいで 食べやすくなりますよ。

#### 出汁の効果

#### 疲労回復

「かつお出汁」に 含まれるアンセリン には血行を良くし、 疲労を回復する効果が あります

#### 心を落ち着かせる

「かつお出汁」には 緊張や不安を改善し ストレスを 軽減する効果が あります

#### 脂肪をたまりにくくする

「こんぶ出汁」には 血糖値の急激な上昇を 抑えて、脂肪を たまりにくくする アルギン酸が含まれて います



含まれるグルタミン酸 には、食後の満足感を 長続きさせる 働きがあります

# 出汁をとる手間いらず

### かちゅー湯

お椀にかつお節とお味噌を入れてお湯を注ぐだけ!

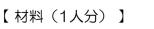
簡単にできる沖縄のお味噌汁です。

風邪のひきはじめや

二日酔いの時にお勧めです。

梅干しやしょうが、オリーブオイルを 入れても美味しいですよ。

120 c c



【作り方】

味噌 4 g かつお節 5g 青ねぎ 適量

お湯

- ①味噌、かつお節、青ねぎを お椀に入れ、お湯を注ぐ。
- ②ふたをして1分ほど待つ。
- ③ふたを開け、そっと混ぜて 出来上がり。

# 作り置きで簡単お味噌汁

## サ大王

みそ玉とは、手作りのインスタント味噌汁のことです。

お味噌と好きな具材を混ぜ合わせて、

お湯を注ぐだけ!

冷蔵なら1週間程度、

冷凍なら1ヶ月程度保存が可能です!

【 材料 (1人分) 】

【作り方】

曾却 4 g かつお節 1 g  $0.5\,\mathrm{g}$ 乾燥わかめ 1~2個 麩 お湯 120 c c

- ①味噌、かつお節、わかめ、麩を ボウルに入れ、 しっかり混ぜる。
- ②1食分づつラップに包む。
- ③②をお椀に入れ、お湯を注いで そっと混ぜて出来上がり。

