



# いっただきま〜す！！

だんだんと寒さも増し冬らしくなってきましたね。  
これからドンドン野菜が甘くて美味しくなる季節です。野菜が寒さから身を守るため、水分を減らし、糖分が増すからで、ビタミンなどの栄養価もたかくなります。旬の冬野菜をたくさん給食に取り入れて美味しく食べて、元気いっぱい！！冬をたのしみたいです。

「さつま芋のシチュー」はお芋掘りでみんながとったさつま芋がたっぷりはいっています。



## 11月の行事食

- ロールパン
- マカロニソテー
- さつま芋のシチュー



## ☆だしのおいしさの秘密

### 「生まれる前から慣れ親しんでいる味」

母胎の羊水には、昆布に多く含まれている旨味成分のグルタミン酸がふくまれており、出産後の母乳にもこのグルタミン酸が含まれています。この旨味成分は、生まれる前から慣れ親しんでいる味であり、先天的においしさを感じられる味といえます。

## ☆だしの健康効果

### 「唾液の分泌促進」

だしに含まれる旨味は、生きるために必要なたんぱく質が含まれて事を知らせるシグナルとなり、唾液や消化液の分泌を促進します。

### 「肥満予防」

だしのエネルギー100ミリリットルで3キロカロリー程度ですが、だしには肉や魚と同じようにアミノ酸（旨味）が含まれているので十分な満足感を得ることができます。

### 「減塩効果」

だしをつかうことで、塩分を20~30%も減らすことができますと言われてしています。



### 「好き嫌い予防」

だしを使うことで、野菜の水分とだしが入れ替わり、野菜の苦味やえぐ味が抑えられ格段に食べやすくなるため、野菜の摂取量アップが期待できます。



## ☆家庭で挑戦！だしで食育ポイント



### おいしさを見つける

口に入れたらすぐに飲み込まず、10回ぐらい噛んで「旨味」と「風味」を味わいます。



### おいしさの感じ方を学ぶ

鼻をつまんでだしを飲んでみましょう。おいしさが感じられないことがわかります。



### おいしさの余韻を楽しみ、味わう。

1回目と同じようように味わってみてください。鼻に抜ける「風味」がおいしさにつながっていることが実感できるでしょう。



旨味成分は単独よりも組み合わせると相乗効果でうまみが強くなります。

