

特集 ～「だし」の香りはしあわせの香り～ はじめよう「だし」生活

食育推進ネットワーク委員会の皆さんに「だし」について聞いてみました!

まずは 作ってみよう

和風だしの作り方

食生活改善推進員協議会

分量の目安

- 昆布.....10g~20g (6cm角2枚)
- かつお節.....15g~20g (ひとつかみ)
- 水.....1ℓ

作った「だし」を使って!

適塩みそ汁で「うす味度」をチェックしましょう



1 昆布で「だし」をとる
なべに分量の水と昆布を入れ、30分~1晩くらいつけておく。鍋を火にかけ、昆布は沸騰直前に取り出す



2 かつお節を入れる
かつお節を入れ、再び煮立ったら弱火で1~2分煮て火を止める



3 かつお節をこす
かつお節が沈んでから上澄みを別の容器に移す。(目の細かいザルやペーパータオル等でこす)

ぜひおうちで作ってみてくださいね!



松岡副会長 山野副会長

適塩みそ汁の作り方【1人分】

- だし汁.....120ml
- みそ.....小さじ1(6g)
- 野菜類.....たっぷり



適塩みそ汁1杯で、食塩約0.7gをとることになります。薄く感じた人は濃い味になれているかも。意識してうす味に心がけましょう。おいしい「だし」で具たくさんのお塩みそ汁をいただきます。

保健福祉センター 入口管理栄養士

煮干しだしの取り方

風の子保育園 胡麻 栄養士

「だし」を取り終わった煮干しはそのままみそ汁に入れたり、ふりかけにして食べたりすることで、食品ロスを防ぐことにもつながります。

また、風の子保育園のみそ汁は、煮干しと昆布の「だし」を使っています。「だし」が良く効いたおみそ汁は、子どもたちに大人気です!

水出し

水に煮干しを入れて、冷蔵庫で一晩おいてください

煮出し

- 1 煮干しの頭と腹ワタ(内臓)を取り除く
- 2 水に30分ほど浸す
- 3 弱火で、アクをすくい取りながら5分ほど煮る
- 4 火を止め、ペーパーやザル等で「だし」をこす



「だし」で食育 家庭で挑戦!

大阪市立日之出保育所

味に敏感な乳幼児期の子どもは、甘みとうま味を「おいしい」と感じ、大好きです。「だし」を活用して、子どもの味覚を育てていきたいですね。

「おいしい」と味わう食事を通した幸せな経験は、味覚を育てるだけでなく、豊かな心の育ちにもつながると思います。日之出保育所では「だしde食育」を行いました。「だし」の素材に触れ、においを嗅いだりして、自分たちが食べるものに興味が広がりました。



捨てないで!もったいない!

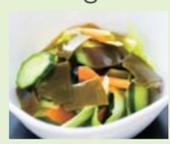
東淀川区子ども・子育てプラザ

「だし」をとった後の昆布にはまだおいしい味が十分に残っています。捨てるのはもったいない!すぐに調理できない時は冷凍しておきましょう。「だし」をとった後の昆布でかんたんにできる一品をご紹介します。

かんたん昆布の和え物

- ・にんじん.....1/2本
- ・きゅうり.....1本
- ・キャベツ.....5~6枚
- ・だし昆布.....10g

- 1 野菜とだし昆布はひとくちサイズに刻む
- 2 ①を小さじ1/4程の塩と一緒にビニール袋に入れて軽くもむ2時間以上おいたらでき上がり



離乳食で「だし」の利用

東淀川子育て支援センター

昆布やかつお節などの「だし」には「うま味」の素となる成分が含まれています。このうま味が多く含まれるだし汁を離乳食に活用することで、薄味でありながら素材の持ち味をいかした離乳食を作ることができます。

昆布だしは離乳食の初期(5~6か月頃)から、混合だしは中期(7~8か月頃)から使用することができます。離乳食に「だし」を取り入れてみませんか?



学校給食における「だし」の活用

啓発小学校 稲田 栄養教諭 (小中一貫校むくのき学園)

大阪市の学校給食では、調理員さんがその日に「だし」をとり、献立に活用しています。みそ汁や煮ものの調理では、かつお節や昆布、煮干しなどから「だし」を取っています。

子ども達に好きな給食献立を聞くと、カレーライスやスパゲッティなどと並んで、みそ汁と数多く返ってきます。「給食のみそ汁はとっても美味しい」が子ども達の共通認識なのです。



「だし」を使ったみそ汁献立

淀川清流高校での取り組み紹介

大阪府立淀川清流高等学校

淀川清流高校には様々な選択科目があり、その中に「食生活」という科目があります。食生活に関心を持ち、現代の食生活の問題点や改善点を考えたり、栄養学や調理学の基礎知識を身につけることをめざしています。「だし」に関する授業では実際に「だし」をとり、その良さや活かし方を学習します。普段の自分たちの食生活をふり返る機会にもなり、生徒たちは積極的に学習に取り組んでいます。



食生活改善推進員協議会からのお知らせ

ご家庭の汁物の塩分濃度測定をします 無料

- 日時 6月20日(月)13:30~15:30
- 場所 区役所2階 検診室
- 持ち物 みそ汁またはすまし汁 50ml程度(具は必要ありません)

測定者 (先着20名)に減塩クリアファイルプレゼント!



食育推進ネットワーク委員会のご紹介

人に良いと書いて「食」。食は地球の持続可能性においても重要な役割を果たしています。おいしく、楽しく食べることを学び、つなげていくことは人と地球を良くしていきます。

食育推進ネットワーク委員会は食育に取り組む様々な団体・施設が集い、情報の共有化を図り、区内イベントへの参画や食育ポスター展の開催、広報紙へ食育レシピの掲載等を行っています。

令和4年度は健康寿命の延伸・食育の推進に向けて、「だし」を活用して「おいしく減塩」を推進しています。個人で、家庭で、地域で「食べる力」を育てていきましょう。



東淀川区長 西山 忠邦

図 保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882

広告