

10月食育たより

令和6年10月号
大府市教育委員会



みりょくし だしの魅力を知ろう!



だしとは、かつお節や昆布、鶏ガラなどの素材を水やお湯を使って、煮出した汁のことです。かつお節や昆布、にぼし、干しいたけなどの天然素材を使った「だし」は、和食特有のおいしさの基本となっています。

だしのおいしさの秘密

◎うま味成分が豊富に含まれています!

- ・昆布や野菜・・・「**グルタミン酸**」
- ・かつお節やにぼし、肉類など・・・「**イノシン酸**」
- ・干しいたけなど乾燥きのこ類・・・「**グアニル酸**」

さらに、これらのうまみ成分を組み合わせるとうま味の**相乗効果**で料理をよりおいしくすることができます。

◎うま味成分を発見したのは日本人!?

3つの代表的なうま味成分は、日本人によって発見されました。



給食室では、写真のように「だし」をとっています!



1908年
池田菊苗博士が昆布から**グルタミン酸**を発見
基本味である「うま味」を命名

1913年
小玉新太郎博士がかつお節から**イノシン酸**を発見

1957年
國中明博士が干しいたけから**グアニル酸**を発見

出典:特定非営利活動法人 うま味インフォメーションセンター <https://www.umami.info.jp/>

めざせ適塩! 一口メモ ~だしのうま味で食事を適塩でおいしく~

うま味成分と食塩は、相性が良いです。うま味成分は、舌をさすような塩味をとってまろやかな味わいにしてくれます。また、うま味に食塩を少し足すことで、うま味を引き立たせる効果もあります。

くだしを料理に生かす方法

- ① だしパックや顆粒だし(食塩無添加)を活用してみましょう。
- ② 調味料(食塩やしょうゆなど)で味つけするときは、控えめに使いましょう。



まいつき 毎月19日は「食育の日 ~おうちでごはんの日~」



※給食実施日の3日前(土・日・祝日は除く)の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいたしません。