



# 11月の食育だよ！

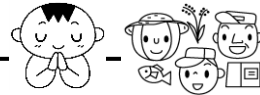


令和6年11月



福知山市福祉保健部子ども政策室

美<sup>みの</sup>りの秋<sup>あき</sup>！自然<sup>しぜん</sup>のめぐみや、収穫<sup>しゅうかく</sup>できることに感謝<sup>かんしゃ</sup>し、「食<sup>しょく</sup>」を楽しむ<sup>たの</sup>みましょう。  
食欲<sup>しょくよく</sup>の秋<sup>あき</sup>！言葉<sup>ことば</sup>かけや食<sup>しょく</sup>経験<sup>けいけん</sup>・食<sup>しょく</sup>体験<sup>たいけん</sup>をすることで食<sup>しょく</sup>に興味<sup>きょうみ</sup>を持ち、色々<sup>いろいろ</sup>なものが食<sup>た</sup>べられるようになります。生活<sup>せいかつ</sup>と遊び<sup>あそ</sup>びの中で食<sup>な</sup>に関<sup>か</sup>わる体験<sup>たいけん</sup>を重ね<sup>かさ</sup>ねます♪



11月24日(いいにほんしょく)は「和食の白」  
日本の食文化「だし」の良さを知ろう

## ★だしのおいしさの秘密

### 1 「うま味」

だしのおいしさは、原材料<sup>げんざいりょう</sup>のかつお節<sup>がし</sup>や昆布<sup>こんぶ</sup>に含ま<sup>ふ</sup>れている「うま味<sup>み</sup>」です。  
口<sup>くち</sup>に含む<sup>ふ</sup>くと、深いコク<sup>ふか</sup>やまろやか<sup>かん</sup>さを感じ<sup>かん</sup>じます。



### 2 「生まれる前から慣れ親しんでいる味」

母体<sup>ぼたい</sup>の羊水<sup>ようすい</sup>や母乳<sup>ぼにゅう</sup>は、昆布<sup>こんぶ</sup>に含ま<sup>ふ</sup>れるうま味成分<sup>みせいぶん</sup>グルタミン酸<sup>さん</sup>を含<sup>ふ</sup>んでいます。



## ★だしの健康効果

### 1 唾液<sup>だえき</sup>の分泌<sup>ぶんびつ</sup>促進<sup>そくしん</sup>

うま味<sup>み</sup>は唾液<sup>だえき</sup>や消化液<sup>しょうかえき</sup>の分泌<sup>ぶんびつ</sup>を促進<sup>そくしん</sup>し、食べ物<sup>たもの</sup>は噛<sup>か</sup>み砕<sup>くだ</sup>きやすく、飲み込み<sup>の</sup>みやすくなり、消化<sup>しょうか</sup>がスムーズ<sup>こ</sup>にすすみます。



### 2 肥満<sup>ひまん</sup>予防<sup>よぼう</sup>

だし<sup>だし</sup>を使った料理<sup>りょうり</sup>はうま味<sup>み</sup>が満足感<sup>まんぞくかん</sup>に繋<sup>つな</sup>がり、エネルギー<sup>えんじや</sup>の摂<sup>と</sup>りすぎ<sup>ふせ</sup>を防<sup>ふ</sup>ぎます。



### 3 減塩<sup>げんえん</sup>効果<sup>こうか</sup>

だし<sup>だし</sup>で塩分<sup>えんぶん</sup>を20~30%減<sup>へ</sup>らせます。薄味<sup>うすあじ</sup>でおいしく食<sup>た</sup>べる習慣<sup>しゅうかん</sup>をつけます。

### 4 好き嫌い<sup>すききら</sup>予防<sup>よぼう</sup>

だし<sup>だし</sup>をベース<sup>あたら</sup>にすることで新<sup>あたら</sup>しい料理<sup>りょうり</sup>への抵抗感<sup>ていこうかん</sup>が減<sup>へ</sup>ります。  
また、野菜<sup>やさい</sup>の水分<sup>すいぶん</sup>とだし<sup>だし</sup>が入れ替<sup>か</sup>わり、野菜<sup>やさい</sup>の苦味<sup>にがみ</sup>やえぐ味<sup>あじ</sup>が抑<sup>おさ</sup>えられます。



## かつおと昆布のあわせだしの作り方

鍋<sup>なべ</sup>に昆布<sup>こんぶ</sup>と水<sup>みず</sup>を入れて  
中火<sup>ちゅうひ</sup>にかけ、ひと煮立<sup>ひとに</sup>ちさせ<sup>せ</sup>る。

かつお節<sup>がし</sup>を加<sup>く</sup>え、一度沸騰<sup>いちどふいとう</sup>  
させて火<sup>ひ</sup>をとめる。

アク<sup>あく</sup>をとり2~3分  
置いてザル<sup>ざる</sup>でこす。



## 歯<sup>は</sup>を大切<sup>たいせつ</sup>にしていますか？

こんな食生活<sup>しょくせいかつ</sup>はむし歯<sup>むし</sup>の原因<sup>げんいん</sup>になってしまいます！

- 甘い菓子<sup>あまかし</sup>や飲み物<sup>のみもの</sup>だらだら食<sup>た</sup>べ
- 歯<sup>は</sup>みがきはめんどうだからしない
- あまりかまなくても食<sup>た</sup>べられるやわらかい食べ物<sup>たもの</sup>が好き

食<sup>た</sup>べた後<sup>あと</sup>  
歯<sup>は</sup>のケア<sup>ケア</sup>を  
しっかりし、  
大切<sup>たいせつ</sup>に！！