



## 3月の給食おたより

### \*だしの役割\*

日本料理に欠かせないだし。煮干し、かつおだし、昆布などからとられるだしは、それぞれ特有のうま味成分をもっています。うま味は、料理をおいしくするためには欠かせません。子どものうちから本物のだしの味を知っておくことは、きちんとした味覚をはぐくむうえでも大切です。



### \*薄味を心がけましょう\*

毎日の食事の中で、いろいろな味を経験することは味覚の発達にもつながります。しかし、濃い味の物を食べ続けていると、味の感覚が鈍くなりかねません。幼少期は、味覚が形成される大切な時期です。できるだけ薄味で、素材そのものの味の違いを経験させてあげたいですね。



### \*汁物で心も体もぽかぽか\*

日本の食事は、ごはんにおかず（主菜、副菜）と、汁物がそろった「一汁二菜」が基本です。かつお節、昆布など、うま味成分をたっぷり含んだだしを使った汁物は、子どもの味覚を育てる大切なひと皿です。臭たくさんにすれば野菜もたくさん取れますし、水分も無理なく取れるのでおすすめです。

