



「だし」を上手に活用しよう



煮干し・昆布・鰹節・干し椎茸などの乾物や、肉・魚・野菜から出る「だし」には、うま味が凝縮されています。市販のだしパックや顆粒だしも便利です。だしのメリットを再認識して、みそ汁やすまし汁だけでなく、煮物、炒め物など、様々な料理に活用しましょう。

★「だし」のメリット★

食材の味を引き立て、 おいしさが増す	食欲を増進させる	食べにくさを軽減 させる
<p>だしのうま味成分は、満足感がある味わいを生み出します</p> <p>おいしさアップ</p> 	<p>だしの豊かな香りは、食欲をそそり、食事を楽しくします</p> <p>食欲増進</p> 	<p>食べ慣れた風味とうま味で、素材の食べにくさを軽減できます</p> <p>食材特有の味や臭みを軽減</p> 
減塩効果がある	自然な味で安心	消化吸収を助ける
<p>だしのうま味と風味で薄味でもおいしく食べることができます</p> <p>無理なく減塩</p> 	<p>天然素材からつくられただしは、子どもが安心して食べられます</p> <p>自然な味で安心・安全</p> 	<p>だしに含まれる栄養素や酵素が消化吸収を助け、胃腸への負担を軽減します</p> <p>消化吸収をサポート</p> 

※園の給食では、味噌汁に煮干しを、マーボー豆腐や八宝菜、煮物などに干し椎茸と戻し汁を使用しています。

その他市販の顆粒だし(ほんだし、昆布だし)も適宜使用しています。