



# 11月24日は「和食の日」

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

食事を通じて楽しい時間を共有しよう♪



## 子どもに伝えたい ~だし~

【だし】は良いことがたくさん♪



安心感

風味



うま味

唾液の分泌促進

減塩効果



塩分 20~30%↘

和食のベースになるだしが、子どもが食事をする際の安心感につながり、好き嫌いを予防します。

だしに含まれるうま味は、唾液や消化液の分泌を促進します。唾液は、食べ物は噛み砕きやすく、飲み込みやすくし、消化がスムーズに進みます。

だしを使うことで、塩分を20~30%も減らすことができると言われています。子どもの頃からだしに親しみ、薄味でおいしく食べる食習慣を身につけることは、将来の健康につながります。



\*だしにも色々な製品が販売されています。食塩や調味料の添加されていない物がおススメです。



## 油淋鶏

~香味ダレで食欲アップ♪~

- 【材 料】 3~4人分
- ★ 鶏もも肉 2枚 (500g 前後)
  - ☆ 酒 大さじ1 (15g)
  - ☆ 塩 小さじ1/4 (1.5g)
  - ☆ しょうが汁 適量
  - ★ 片栗粉 大さじ3 (27g)
  - ★ 油 適量
- (香味ダレ)
- \* 長ねぎ 1/3本 (30g)
  - \* しょうが汁 適量
  - \* しょうゆ 大さじ1 (18g)
  - \* 酢 大さじ1 (15g)
  - \* 三温糖 大さじ1, 5 (13g)

- 1 【鶏もも肉を焼く】
  - ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、☆ (酒、塩、しょうが汁) で下味をつける。
  - ② 鶏肉に片栗粉をまぶし、適量の油で焼く。
- 2 【香味ダレを作る】
  - ① 長ねぎをみじん切りにする。
  - ② 長ねぎと、ごま油以外の調味料を合わせて、火にかける。(長ねぎはお好みで火を通す)