

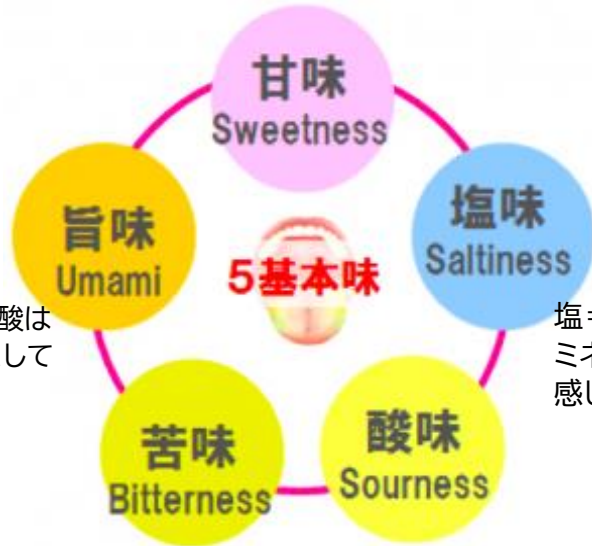


令和5年給食だより もりもり

今年も残すところ1か月となりました。朝晩の冷え込みが厳しく、空気も乾燥しているため、風邪をひきやすい時期です、お遊戯会、クリスマス、お正月とたくさんのイベントを楽しむ目にも、体調管理に気をつけましょう。

五味を感じられる食事を意識しましょう

甘味＝糖質は
エネルギー源として脳を感じる



うま味＝アミノ酸は
たんぱく質源として
脳を感じる

塩＝塩化ナトリウムは
ミネラル源として脳が
感じる

苦味＝刺激・毒物＝危険と、
体を守るために脳を感じる

酸＝腐敗臭＝危険と、
体を守るために脳を感じる

苦味、酸味は、食経験を重ねるうちに食べられるようになることが多くあります。食べても良い酸味・苦味か、腐敗しているか、毒なのか、を判断できるようになるからです。

うま味を生かした食事をしましょう

◎うま味の種類

■ グルタミン酸を多く含む食品



■ イノシン酸を多く含む食品



■ グアニル酸を多く含む食品



うま味には、グルタミン酸はアミノ酸の一種、イノシン酸とグアニル酸は核酸の一種です。グルタミン酸は母乳にも含まれていて、子どものころから馴染みのあるうま味成分です。

うま味の相乗効果



グルタミン酸と核酸(イノシン酸、グアニル酸)を組み合わせると、うま味は飛躍的に強くなります。市販されている「だし」は、うま味の相乗効果を発揮できるように作られています。

出典：日本うま味調味料協会HP