



## おいしさの秘訣は「だし」にあり



だしには「うま味」があり、これが和食特有のおいしさの秘訣です。だしを使うことで、食材そのものの味や旨味を引き立てて、料理をおいしく仕上げることが出来ます。また、天然だしは減塩、無添加で安心などの良いところがあり、だしを活用することで、子どもの健康にもつながります。



だし汁の種類	原料	だしの取り方	料理例
かつお	かつお節 	<p>&lt;材料&gt; *かつお節 15g *水 500cc</p> <p>①鍋に水を入れて、火にかける。 ②沸騰したらかつお節を入れて火を止め、ザルでこす。</p> <p>★市販のだしパックを使うと簡単！ だしパックと水を煮出すだけ♪</p> 	煮物 清まし汁 など
昆布	昆布	<p>&lt;材料&gt; *昆布 小1枚 *水 500cc</p> <p>①鍋に水と昆布を入れて火にかける。 ②沸騰前に昆布を取り出す。</p> 	鍋物 など
にぼし	にぼし (いわし) 	<p>&lt;材料&gt; *煮干し 15g (10匹くらい) *水500cc</p> <p>①鍋に、水と煮干しを入れてしばらく浸しておく。 ②中火にかけ、沸騰前に火を止めて、ザルでこす。</p>	みそ汁 など 



### 1日の元気は朝ごはんから

朝ごはんを食べることで、眠っていた体や脳が動きだし、1日を元気いっぱい過ごす準備が整います。朝ごはんをしっかりと食べるためには、まず食べる時間を確保するため、少し余裕を持って『早起き』することが大事です。さらに、早起きのためには早く寝ることが必要ですね。『早寝・早起き・朝ごはん』を目標に、日々の生活リズムを整えましょう。



