

思春期版

しょくいく

泉大津

# 食育ひろば

令和7年

6月

No.41



日本は、南北に長く、海、山、川、里と様々な自然が広がっており、地域ごとの気候や風土による四季折々の海の幸・山の幸に恵まれています。

これらの食材を活かし、ごはんを中心とした食事である「和食」が食文化として根付いています。

## 和食を支える縁の下の力持ち「だし」

食べ物の味には「あまい、すっぱい、しょっぱい、にがい」などの種類がありますが、和食にとって必要不可欠なのが「うま味」です。

和食は、このうま味を作り出す「だし」を大事にしており、かつお節やこんぶからとるだしには、何とも言えないおいしさ（うま味）があります。



かつお節



こんぶ



にぼ煮干し



ほ干しいたけ

### プロから学ぶ基本の和食！

#### 夏休み期間中に「はじめてクッキング」を開催

市では、7月29日（火）に「はじめてクッキング」を開催！プロの料理人が講師となり、料理の基礎が学べます。

味の決め手となるかつお節とこんぶの「だし」のとりかたも実習し、だしのうま味が詰まった和食献立で、日本の食文化を味わいましょう。

#### ～当日の献立～

- ・ごはん
- ・肉じゃが
- ・青菜のごまあえ
- ・みそ汁

\*次の「食育ひろば」は、9月です。楽しみに。

発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

問合せ：泉大津市健康づくり課 ☎33-1131