

『みそを科学する』を開催しました

8月7日、コープデリ商品検査センター（さいたま市）で、「みそ」に着目した学習会を開催しました。親子17組39人が参加。農林水産省関東農政局の消費・安全管理官 鶴岡佳則さんを講師に招き、日本の地域ごとに特色のあるみその食べ比べや味覚分析など、みその知識や和食文化を楽しく学習しました。「うちのみそ汁もおいしいけど、ほかのみそもおいしかった」「みそとだし汁の組み合わせで、4杯もおかわりしました」など、参加者はみそへの理解を深めました。



「信州みそ」「八丁みそ」「麦みそ」など5種類のみそをテイスティング



好きなみそとだし汁を合わせてみそ汁をつくりました



それぞれのみその塩味や酸味、うま味などを分析して味の違いを科学的に学習



炊きたてのご飯、おかずと一緒にみそ汁を試食

「お悩み解決!子どものごはん」

太田百合子先生にお話を聞きました

毎日の食卓に、ぜひ『和食』を取り入れてみてください



子どもは甘味・うま味が好きで、うま味が出る「だし」は子どもにとって受け入れやすい味です。根菜の煮物はみそやしょうゆでうま味を与えることができ、煮ると量が減るためサラダよりも野菜をたくさん食べられます。みそ汁や煮物は離乳食の取り分けもしやすいですし、魚は肉よりもやわらかくて食べやすい、と和食にはたくさんの良いところがあります。

これからの季節なら「鍋」がおすすめ。野菜や肉・魚と一緒に煮ることですま味が出ますし、鍋を囲むことで共有する楽しさを感じられます。好きな食材を好きな量で楽しく食べていくと、嫌いなものも自然に食べられるようになっていきます。例えば週に1度は鍋の日にして、子どもに「何を入れたい?」と聞いてみてください。そんな風にいろいろとチャレンジすると子どもは食に興味を持ってくれます。

「これをやらなくちゃ」と思うと大変なので、親子のコミュニケーションの1つとして、無理せず続けられるといいですね。

information

11月は『和ごはん月間』です

お店のチラシで

『Let's! 和ごはんプロジェクト』を紹介します



※チラシはイメージです



宅配の商品案内『ハピ・デリ!』でも紹介予定。ぜひチェックしてください!