

# がっこちゃんの食育掲示物



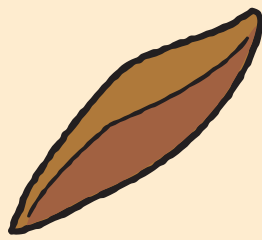
## 和食に使われるだし

だしはうま味がたっぷりつまった  
食べ物を煮出した  
汁のことだよ

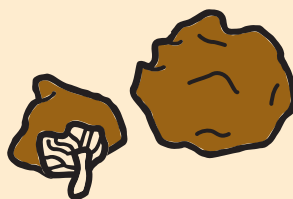
## 和食のだしに使われる主な食材



こんぶ  
昆布



かつお



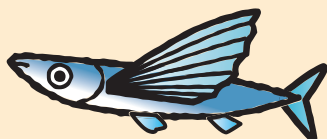
しいたけ



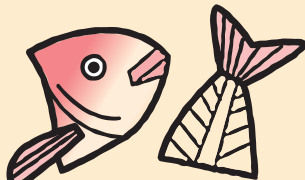
ほかいばしら  
干し貝柱



いわし  
にぼし  
煮干し



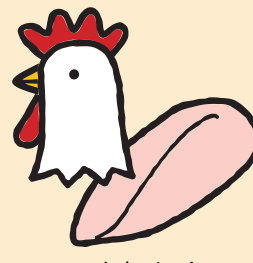
とびうお



さかな  
魚のあら



ぶたにく  
豚肉



とりにく  
鶏肉

## だしを使った料理

みそ汁、吸い物、茶碗蒸し、煮物、鍋料理、おでん、うどん、そば

## 代表的なだし

### あ 合わせだし

しゅるいいじょう しょくひん  
2種類以上の食品か

らとっただし

こんぶ かつおぶし あ  
昆布とかつお節の合

わせだしがよく使わ

れるよ

### いちばん 一番だし

こんぶ かつおぶし  
昆布とかつお節から

とっただし

### にばん 二番だし

いちばん あと  
一番だしをとった後

こんぶ かつおぶし  
の昆布とかつお節を

つか 使って、とっただし