

8月給食だより

R3年7月31日

おおむたこども園

栄養士 森 一恵

こども園がきび砂糖を選んで使用しているのはなぜ？

きび砂糖とは、サトウキビから作られる砂糖の一種です。サトウキビの液を煮詰めて作るため色が薄茶色をしており、甘み成分のショ糖以外の成分を取り除いた真っ白な白砂糖と比べ、カルシウムやカリウムなどのミネラルを多く含むのが特徴です。味はコクがありまろやかな甘みがあります。

精製している白砂糖は、体内に入ると素早く血液の中に入り、消化吸収が早い分エネルギーの消耗も早いですが、きび砂糖はミネラルなどの栄養が残っており、ゆっくり消化吸収されるので、血糖値も緩やかに上昇します。血糖値の急激な上がり下がり、体も精神も疲れやすく、集中力がなくなったり、体がだるくなるなど「キレやすい」という状態を作ると言われています。そのため白砂糖ではなく、きび砂糖を使用しています。

きび砂糖のように完全に精製されていない黒砂糖やてんさい糖もミネラルやオリゴ糖などの魅力がありますが、きび砂糖は黒砂糖よりもマイルドな味わいでクセがなく、てんさい糖よりもカリウムやカルシウムを多く含むます。そのことからきび砂糖を選んで使用しています。

先日、園庭で子どもたちがサルビアの花の蜜を吸って「疲れた時には、この甘い蜜を食べると元気が出るよ」とお友だちに教え合っていました。甘いもの＝元気がでる。おっ！？生きる力だな！と思う反面、甘い砂糖の依存性の怖さも知らせていかなければならないなと考えさせられました。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2・23	3・17・31	4・18	5・19	6・20	7・21
午前食 (昼食)	擬製豆腐 もやしの和え物 里芋の味噌ころばし もずくのすまし汁	サバの照り焼き ごぼうの塩きんぴら 人参ドレッシングサラダ 豆腐のみそ汁	鶏肉の竜田揚げ ポテトサラダ ピーマンとじゃこの炒め もやしのみそ汁	汁入り千草焼き 千切り大根の炒め煮 胡瓜のごま和え 南瓜のみそ汁	あじの磯辺揚げ ひじきのサラダ さつま芋の煮物 ナスのみそ汁	スタミナ丼 なめこ汁
午後食 (おやつ)	ヨーグルトゼリー 小アジ	そうめん汁	牛乳 南瓜の水ようかん	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 みたらし豆腐団子	おにぎり
日	16・30	10・24	11・25	12・26	13・27	14・28
午前食 (昼食)	豚肉のタレ漬け焼き 南瓜のササゲ揚げ わかめの炒り煮 冷や汁	魚のごま焼き 厚揚げと野菜の煮物 豆苗の和え物 じゃが芋のみそ汁	鶏肉のふんわり揚げ 切干大根サラダ ひじきの佃煮 たまねぎのみそ汁	魚の塩焼き こんにゃくのきんぴら おくらのごま和え 南瓜のみそ汁	がね 高野豆腐の煮物 胡瓜の酢の物 麩のみそ汁	ひじきごはん 味噌けんちん汁
午後食 (おやつ)	ヨーグルト	おにぎり 小アジ	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 レモンクッキー	煮豆 みかん	牛乳 果物

8月14日(土)はお弁当の日となっています。お弁当の準備をお願いします。また、子どもたちの安全を考え、ピックの使用や丸いままのうずらの卵やミニトマトやブドウ、こんにゃくゼリー等は避けていただくようお願い致します。丸くのどに詰まらせやすい食べ物は、半分や1/4に切っていただくのと食べやすくなります。フリルレタスや切ったトマトなどをおかずの間に詰めるとピックがなくても見た目も良くなりますよ。かわいらしいキャラ弁は、見た目が気になり食が進まないため避けていただきますようお願い致します。デザートは果物は1品をほんの少しで大丈夫ですよ。