

# 9月給食だより

R4年8月31日

おおむたこども園

栄養士 森 一恵

園で天然のだしにこだわって調理しているのはなぜ？

「だし」とは、昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどの食品を煮出した汁のことをいいます。園では、毎日煮干しのだしを取ったみそ汁や、かつお節のだしですまし汁を作っています。煮出して抽出しただしとうま味や香りが味噌や醤油の味をひきたて、具材の野菜等のうまみも増します。

現在では、手軽な顆粒だしが流通し、普段の料理に利用される方も多いのではないのでしょうか。忙しい生活の中で手軽な事はとてもうれしいことですが、顆粒だしには、多くの塩分が含まれ、天然だしのおよそ10倍にもなるそうです。また、化学調味料であるため、人体への影響が未知であることが心配です。

そこで、園では天然そのものの味を子どもたちに味わってもらいたい、安全な食事を提供したいとの思いから天然のだしにこだわって調理しています。



曜日	月	火	水	木	金	土
日	12・26	13・27	14・28	1・15	2・16	3・17
午前食 (昼食)	豚こま天 南瓜のおかか煮 もやしのおえ物 えのきのみそ汁	さばの蒲焼 里芋のサラダ 人参の香味炒め 切干大根のみそ汁	がね ゆで卵 豆苗の和え物 豆腐のみそ汁	鮭の西京焼き 揚げだしなす 小松菜のサラダ風お浸し わかめのすまし汁	鶏のさっぱり煮 五目きんぴら 磯辺粉ふき芋 玉ねぎのみそ汁	栄養満点丼 なめこ汁
午後食 (おやつ)	フルーツのクリーム和え	さつま汁	麦茶 煮豆 スティック胡瓜	果物の盛り合わせ チーズ	南瓜のプリン	麦茶 昆布おにぎり
日	5	6・20	7・21	8・29	9・30	10・24
午前食 (昼食)	豆腐南蛮 ひき肉と春雨の炒め物 ピーマンのツナあえ じゃが芋のみそ汁	さばの照り焼き オクラのから揚げ きゅうりの酢の物 南瓜のみそ汁	煮しめ 卵焼き キャバツの香味和え しめじのみそ汁	アジのパン粉焼き かぼちゃのサラダ ひじきの佃煮 スタミナ納豆 玉ねぎのみそ汁	鶏肉の塩麴焼き 揚げごぼう かみかみサラダ もやしのみそ汁	スタミナ丼 もずくのみそ汁
午後食 (おやつ)	ヨーグルト	おにぎり、 おしゃぶり昆布	牛乳 ドーナツ	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 お月見かぼちゃ団子	牛乳、バナナ

～お知らせ～

9月22日(木)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。朝のお忙しい中の準備は大変かと思いますが、ご協力をお願いします。

## 人工甘味料なら太らないから安心！？

人工甘味料とは、化学的に合成されて作られた甘味料で、カロリーを抑えた砂糖の代替甘味料として使用されています。人工甘味料には、サッカリン、アスパルテーム、ネオテーム、スクラロース、アセスルファミンKなどがあります。「カロリーゼロ」などとうたった商品には、この人工甘味料が多く使われています。摂取カロリーが軽減できることや食後の血糖値の上昇を抑えることが出来るので、糖尿病などの病気を持つ人には有用ですが、中には、砂糖の1万倍の甘さがあると言われていたり、発がん性を危惧する研究発表がされているものなどもあります。たくさん摂取しすぎると身体への悪影響が心配されます。太らないから安心！と安易に食品を選ぶことは避け、その原材料を確認することを習慣づけてください。