

8月台所だよ

R7年7月31日

谷頭 とも園

栄養士 森 一恵

暑さの厳しいこの時期には、冷たいジュースやアイスが欲しくなったり、のど越しのよい麺類の食事が多くなりがちです。ついつい気づかない間に糖質を摂りすぎたりしていませんか？糖質を多く含む甘いものを食べると、血糖値が急激に上昇します。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。暑さや疲れで体が怠い、疲れてるからイライラするのだと思っていたのが、もしかしたら食事が原因で起こった体の不調なのかもしれません。何でも摂りすぎには注意が必要です。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	11・25	12・26	13・27	14・28	1・29	2・16・30
午前食(昼食)	鶏のから揚げ じゃが芋の土佐煮 おくらのごま和え 豆腐の味噌汁 りんご、納豆	かぼちゃのがね 高野豆腐の煮物 胡瓜とわかめの酢の物 玉ねぎのみそ汁 りんご、納豆	あじのみりん焼き かぼちゃの甘煮 もやしの酢の物 なすの味噌汁 りんご、納豆	ゆで鶏のみそかけ さつま芋の天ぷら 野菜のドレッシングサラダ 青さのすまし汁 りんご、納豆	さばの竜田揚げ ひじきの煮物 切干大根のサラダ なめこのみそ汁 りんご、納豆	栄養満点丼 油揚げのみそ汁 りんご
午後食(おやつ)	ヨーグルト	おこわおにぎり	人参ゼリー	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 バナナ
日	4・18	5・19	6・20	7・21	8・22	9・23
午前食(昼食)	肉じゃが 卵焼き しらす干しと昆布の佃煮 もやしのみそ汁 りんご、納豆	ぶりの塩焼き 揚げなすの肉みそかけ 春雨サラダ 里芋の味噌汁 りんご、納豆	鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう 胡瓜の香り漬け わかめの味噌汁 りんご、納豆	揚げおかべ いもんぬた ひじきのマリネ もずくのみそ汁 りんご、納豆	魚のごま味噌焼き 小松菜のサラダ風お浸し ピーマンの炒め物 えのきのすまし汁 りんご、納豆	五目混ぜご飯 えのきの味噌汁 りんご
午後食(おやつ)	ヨーグルトゼリー	冷やしぜんざい	牛乳 大学かぼちゃ	果物盛り合わせ 小あじ	牛乳 米粉と豆腐のドーナツ	わかめのおにぎり

～お知らせ～

8月15日(金)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。

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、アセスルファム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るものや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たいですね。

◇こだわりの食材◇ 「きび砂糖」

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。そのため園では白砂糖ではなく、きび砂糖を使用しています。