

きょうわ 食育だより

平成30年11月1日発行

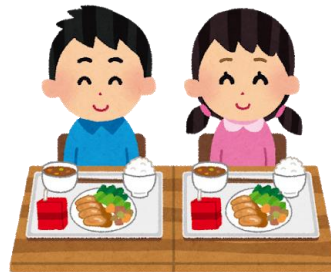
共和町食育推進委員会 事務局：共和町役場産業課

11月7日は「ふるさと給食」です！

共和町の食材をふんだんに使った「ふるさと給食」を11月7日（水）に実施します。

この日は、幼児センター・小中学校が同じこんだてです。共和町でとれた野菜がおいしく食べられるように、栄養士さんがメニューを考えてくれました。

皆さん楽しみにしていて下さいね。



★メニュー★

★どさんこみそ鍋（共和産食材：ジャガイモ、長ネギ、キャベツ）

★鶏のピザソース焼き

★大根コロコロサラダ（共和産食材：大根）

★ハスカップゼリー

★ごはん（共和産食材：ななつぼし）

★牛乳



★昨年の様子★



食品添加物の役割って？

（参考：厚生労働省資料）

食品添加物とは、食品を作る過程で加工もしくは保存の目的で使用されるもので、食品に添加することで味を調えたり、長期保存ができるようになるなどの効果が得られるものです。

食品への添加量は食品衛生法によって厳しく決められており、食中毒や感染症の原因となる細菌の増殖を抑制したり、栄養強化のために加えられるビタミン類なども、食品添加物として含まれています。

食品添加物の用途と種類

1 食品の品質低下を抑えるもの（食品：かまぼこ、バター、ワインなど）		
保存料	カビや細菌などを抑え、保存性を上げる	ソルビン酸、しらこたん白抽出物
酸化防止剤	油脂などの酸化を防ぎ、保存性を上げる	エリソルビン酸ナトリウム
防かび剤	輸入柑橘類などのかびの発生を防止する	オルトフェニルフェノール
2 食品の見た目、香り、味をよくするもの（食品：ハム、ソーセージ、お菓子類）		
甘味料	食品に甘みを与える	キシリトール、アスパルテーム
着色料	食品を着色し、色調を調整する	クチナシ黄色素、コチニール色素
香料	食品に香りをつける	オレンジ香料、バニリン
3 食品の栄養価を高めるもの（食品：粉ミルク・ジュースなど）		
栄養強化剤	栄養素を強化する	L-グルタミン酸ナトリウム
4 食品の加工に必須なもの（食品：豆腐のにがり、こんにゃく、中華麺）		
増粘剤	食品に滑らかさや、粘り気を与える	カルボキシメチルセルロース、ペクチン
乳化剤	水と油を均一に混ぜ合わせる	植物レシチン
膨張剤	ケーキなどをふっくらさせ、ソフトにする	炭酸水素ナトリウム

一番は手作りの食事！

様々な効果がある食品添加物ですが、個人によって体への影響は異なり、アレルギー反応や発ガン作用など、過剰に摂取するにつれてその可能性は高まってしまう。

野菜や肉、魚介類を料理し、食べることは、食品添加物の摂取を抑えるだけでなく、栄養素以外の健康に良い成分を摂ることもできます。



☆できるだけ手作りの食事を心がけましょう！