



The lunch times



平成18年3月号 No.53 東中川保育園 担当：北澤

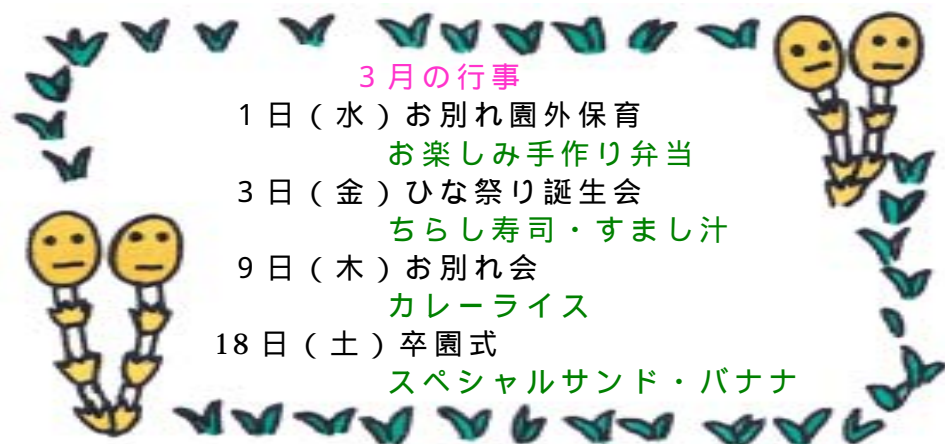
厳しい寒さも和らぎ、春はもうすぐそこまで来ています。

ひまわり組さんはもうすぐ小学1年生。大きなランドセルを背負って小学校へ行くのでしょうか。在園児の皆さんは、クラスが上りひとつずつお兄さんお姉さんになるのですね。

冬眠していた動物や虫達もそろそろ起きてきます。なんだか春はワクワクしますね。

3月も色々な行事があります。ひまわり組さんも卒園まで楽しい思い出をたくさん作って下さいね。

また、御父兄の皆様には何かとご協力頂き、本当にありがとうございます。御座いました。



3月の行事

- 1日(水) お別れ園外保育
お楽しみ手作り弁当
- 3日(金) ひな祭り誕生会
ちらし寿司・すまし汁
- 9日(木) お別れ会
カレーライス
- 18日(土) 卒園式
スペシャルサンド・バナナ

3月3日は ひな祭り

<甘酒とひし餅のひみつ>

本来は、甘酒ではなく白酒を飲み、身を清めるという意味があります。実は、白酒でもなく桃花酒と言って桃の花びらを浮かして飲むのが正式なのだそうです。桃は孫悟空の話でもあるように、珍重されていたのです。ひし餅の色は、**上はピンク(桃の花)** 中は白(雪解け) **下は緑(芽吹き)**の意味があるそうです。

<甘酒ミルクの作り方>

牛乳 100cc 甘酒 20g 砂糖 3g を鍋に入れて温めます。
仕上げにお好みでほんの少し生姜を入れると美味しくなります。
(甘酒の代わりに酒かすを入れる場合は、甘酒の量の半分で、砂糖は2~3倍入れると良いでしょう。)

食品表示を見る習慣をつけましょう

材料名は多く使用されている食品から順に記載されています。品質表示は2001年4月より、消費者の利益を守るために、包装された全ての加工食品に対して義務づけられました。

原材料から使用されている添加物が確認できる。

なるべく食品添加物の入っていないものを選びましょう。

食品添加物の使用量はWHOによって決められています。日本の法律ではその量よりかなり少なくなるように決められていますが、食べ過ぎたときには、「中華料理店症候群」(味の素の過剰摂取)のように色々な症状が出て来ることがわかっています。健康を考えれば摂取を控えた方が良いでしょう。



《食品添加物小辞典》

(おもな使用目的・おもな製造方法・使われている食品)

亜硝酸 Na(ナトリウム)

合成発色剤。肉や魚卵の色が黒ずむのを防ぎ、ピンク色の状態を保ちます。ボツリヌス菌の増殖を抑える効果があるので防腐剤の働きも。アンモニアガスを酸化させた酸化窒素ガスを、水酸化ナトリウムまたは炭酸ナトリウム溶液に吸収させて作ります。

ハム・ベーコンなどの肉製品や、たらこなどの魚卵製品。

コチニール色素

天然色素。橙色または赤紫色に着色します。コチニールサポテンに寄生するエンジムシの乾燥体から抽出して作ります。清涼飲料水・冷菓・ジャム・ゼリー・ハム・かまぼこなど。

ソルビン酸 K(カリウム)

合成保存料。ソルビン酸を炭酸カリウムで中和させて作ります。魚肉ねり製品・ソーセージ・佃煮・ジャム・ワインなど。

赤色 号

タール色素とも呼ばれる合成着色料。ベンゼン・トルエン・キシレン・ナフタリンなどの芳香族炭化水素を主原料として合成します。清涼飲料水・菓子類・漬物・ジャム・ハム・アルコールなど。

添加物の正体を知り、正しい理解が健康への第一歩です!