

# 給食だより

令和6年9月号 東保育園



## 「糖類ゼロ」「糖質ゼロ」でも 糖が含まれている!?

「糖質ゼロ」「ノンシュガー」「シュガーレス」「無糖」などという表示が、食品や飲料に書いてあることがよくあります。一見、糖が全く入っていないような印象を受けますが、それは誤りです。100gまたは100ml 中に糖質・または糖類が 0.5g以下の場合には「ゼロ」「ノン」「レス」「無」と表示しても良い決まりになっているのです。「無糖」と書いてある 250ml の缶コーヒーにも、じつは、約 1gの糖が入っている場合が……。無糖だから安心、などと、飲み過ぎないようにしましょう。



## メニュー紹介

### 豆腐の栄養がぎゅっと凝縮している“凍り豆腐”

豆腐を凍らせてから乾燥させたもので、『高野豆腐』や「凍み豆腐」とよぶ地方もあります。豆腐の栄養が凝縮され、たんぱく質、カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラルが豊富で、ほかにもビタミンも含まれます。

肉のかわりに唐揚げなども!

凍り豆腐は煮汁をよく含むので煮物に最適ですが、食感が似ている鶏肉のかわりに唐揚げにするなどのアレンジもできます。栄養豊富で消化がよく、体調不良の食事にも向いています。

## 土曜日メニュー



### お盆メニュー

みんな子どもたちに人気のメニューです



カニ風味チャーハン

かにかまを加え風味をプラスしてしっとり、ふんわりのチャーハンです



冷やし中華



チキンカツカレー



オムライス



ドリア

## おやつを紹介します



塩バターロールパン

バター風味とほんのり塩味のバランスがとれたおいしいパン



かぼちゃパン

かぼちゃを皮ごと潰してパン生地に練り込み、焼き上げました。ふんわりしたパンです。



## 調理体験



みんなで育てた夏野菜を包丁で切り、漬け物にして食べました。とっても美味しかったです。