

7月

給食たより

はすねだこども園

食品添加物、なぜいけないの？

食品添加物は、つくられ方によって次のように分けられます。

合成添加物

- 石油製品などを原料として化学合成されたもの (タール色素、OPP、TBZなど)
- 自然界に存在する物質をまねて合成したもの (ビタミンA、B、C、Eなど)



天然添加物

- 食品として利用されているものから抽出したもの (カカオ色素、トウガラシ色素、クチナシ色素など)
- 食品以外の天然に存在するもの (花・樹木・昆虫・細菌・鉱物・食用でない海藻など) から抽出したもの (コチニール色素、グアーガム、キサンタンガム、カラギナンなど)

これらは人間にとっては異物です。体に取り込まれた場合に分解・消化されにくく脂肪に蓄積され、さまざまな害を及ぼすことがあります。



「買ひ物必携！コンビニ時代の食品添加物」渡辺雄二（芽ばえ社）参考



☆夏やさい特集！旬のおいしい野菜たち☆



『なす』

油との相性がピタリ!!

うまみにコクが出ます。

(栄養) 一年中、出まわすが、栄養価や味が一番よくなるのは、旬の盛夏頃

(食べ方) 油で炒めたり、揚げたりする他、火炙り、煮るなど... トマト・スヤフーズなどと合わせて調味しても美味!!



『トマト』

(栄養) ビタミンC、カロテンが多い

(食べ方) 果肉が柔らかいので、生食では食べる直前に大きめに切る

～湯むきのイタ方～

- ① 上部に浅い十字を入れ、熱湯につける。
- ② すぐ冷水につける
- ③ 上部の切り目が皮をむく

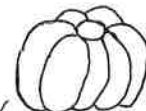


『さやいんげん』

料理に合わせた下ゆでの加減がとて大切ですよ

(栄養) カロチン、ビタミンC、カルシウムたんぱく質が豊富。また肌荒れを防ぐリジンというアミノ酸を含む。

(食べ方) 煮物、和え物、火炒めもの、天ぷらやサッとゆでてサラダにも!! ゆすぎきはビタミン・繊維質を損うので注意。

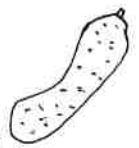


『かぼちゃ』

カロチンのよい供給源!!

(栄養) カロチン、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンCを含む

(食べ方) 煮物、揚げ物、汁物、他にスープ、お菓子など用途は広い



『きゅうり』

火炒めものや煮込みなど、主菜にも利用できます!

(栄養) 水分がほとんどで、特に目立つ栄養分はない。が、みずみずしい色と歯ごたえが食欲をそそる

(食べ方) 生食することが多いが、火炒め物や汁物にも。

子どもに気をつけたい食品添加物

① 保存料

細菌やカビという生きた細胞のはたらきを抑えるので、成長途中の子ども細胞にも何らかの作用があると考えられます。

② 調味料

旨味調味料として、特にアミノ酸はほとんどの加工食品に使われています。強い旨味に慣れてしまうと、野菜などいろいろな食べものを食べられなくなってしまいます。

③ 亜硝酸ナトリウム(亜硝酸Na)

ハム・ソーセージ・イクラなどに、発色剤として使われます。現在使われている添加物の中で最も危険で、強い毒性を持っています。

