



8月の給食だより

8月1日発行 こどものいえ保育園
栄養士 工藤 礼喜子

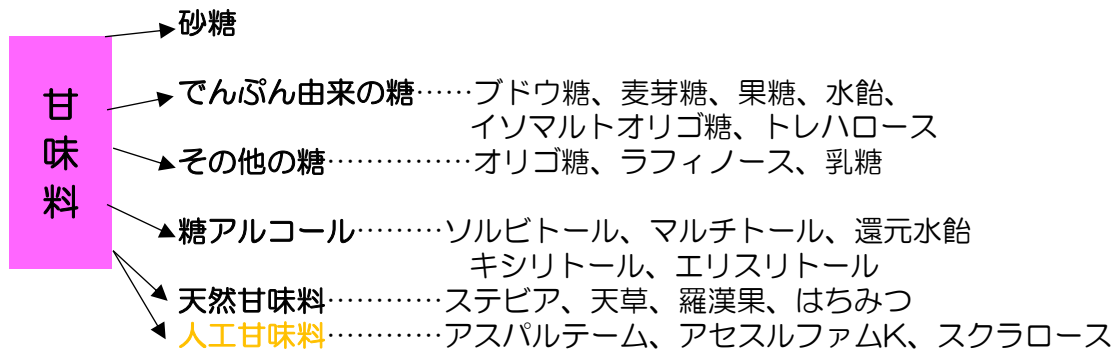
本格的な夏がやってきました。今年も各所でお祭りやイベントがあり楽しみたい一方で、熱中症には気を付けたい時期でもあります。昨年のような猛暑が予想されますので、家族みんなで体調管理に気を付けて暑い夏を乗り切っていきましょう。



～知っていますか？「人工甘味料」について～

暑い夏についつい飲みたくなる清涼飲料水。最近はカロリーゼロをうたっている商品も多くみられますね。2023年7月にWHOが人口甘味料を摂取した際の健康への結果を発表し、発がん性物質があると公表しました。色々な種類がありますので、いくつかご紹介します。またスティックカフェオレ、お酒、菓子類（飴、ガム等）、カロリーゼロ表示の食品等に記載されていることが多いです。

※人工甘味料とは…化学合成によって作られた甘味料（添加物）です。



- ・今回WHOが発がん性があると発表したのは「アスパルテーム」。
- ・「アセスルファムK」は砂糖の200倍の甘味があるが、肝臓にダメージがあると言われています。
- ・「スクラロース」は体内で分解されず、免疫力を低下させる恐れがあるそうです。

《摂取しても問題ない甘味料》

- ・ラカンカ（羅漢果）…中国の広西省桂林周辺しか存在しない植物。砂糖の400倍異常の甘味成分があるにも関わらず、小腸で吸収されないためほぼノンカロリー。
- ・ステビア…南アフリカ原産の多年草の葉の部分から抽出した天然甘味料。
- ・カンゾウ（甘草）…マメ科カンゾウ属の植物で根や根茎を乾燥させたもの。
- ・はちみつ…ミツバチが花から集めた蜜を巣の中で加工・貯蔵したもの。
- ・オリゴ糖…砂糖やはちみつより血糖値が上がりにくく腸内環境を整える働きがある。

※はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳まで与えないで下さい。

☆クッキングがあります☆

8月7日（水）にばら・ひまわり・さくら組さんとクッキングを予定しています。

持ち物…エプロン、三角巾、マスク

爪を短く切ってくることも忘れずに！ よろしくお願ひします♪



