



平成29年11月配布

11月23日は、「勤労感謝の日」ですが、昔は収穫した穀物に感謝をする、「新嘗祭（にいなめさい）」でした。食べ物はどこから来るのかを知り、それにかかわる人たちに感謝をするという事も、大事な食育の一つです。食卓での会話を、その食材がどのように実るのか？産地はどこなのか？といった話題にしてみてもいいのではないでしょうか。

食品添加物が
いっぱい

コンビニのおにぎり

最近、コンビニで手軽に食事をすます人が増えています。安価で美味しいコンビニのおにぎり。実は、その美味しさは、安全性に不安がある、たくさんの食品添加物によって作られています。

特に気をつけたいのが、**加工でんぷん**です。加工でんぷん11種類のうち、2種類が、ヨーロッパでは子供への使用が禁止されていますが、日本では規制されていません。

さらにここへ、発色剤（発がん性物質）が使われたタラコや、着色料が用いられた梅干しなど、食品添加物が添加された具が入ります。

あまり頻繁に利用しないようにしたいですね。



おまたせ！新米です

新米の季節になりました。色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かな新米。ご家庭でも、この季節にしかない新米の味を子どもたちと一緒に楽しんでみてください。

新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊くと美味しく炊きあがりますよ。

見直そう！ お米パワー

①米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性バツグン！

↓
味を敏感に感じられる。
だ液がたくさん出る。

↓
脳が活性化

②腹持ちがよく、太りにくい。

③繊維質が多く、便秘になりにくい。

