

給食だより ~保育園の食材と食品添加物~ 2021.9 豊川保育園

今回は保育園でどんな食材を使用しているか、また、食材を選ぶときに気を付けている食品添加物についてもお伝えしたいと思います。

【保育園で使用している食材・調味料の原材料】

保育園では様々な食材や調味料を使用していますが、その食材を選ぶ際に添加物の少ないものを選んでいきます。



【食品添加物って?】

一般的に売られている食材には、いろいろな添加物が使用されています。食品添加物は食品を作る際に見栄えを良くしたり、日持ちさせたりするために、製品の加工・保存のときに添加するものです。主な添加物には次のようなものがあります。

色をつける目 発色剤、着色料、漂白剤 (亜硝酸ナトリウム、赤色2号、赤色104号など)	味をつける目 調味料、甘味料、香料 (アミノ酸、アスパルテーム、ステビアなど)	腐らさないようにする 保存料、殺菌剤、酸化防止剤 (安息香酸Na、ソルビン酸など)	その他 増粘剤、安定剤、ゲル化剤、糊料 (キサンタン、カラギナンなど)
--	--	--	--

各添加物には毒性試験(発がん性、催奇形性など)を基に使用基準が定められていて、その基準に基づいて添加物を使用することになっていますが、1日に何種類も摂った場合の影響は調べられておらず心配な部分があります。成長期の子どもを考えた使用頻度の多い食品はなるべく添加物の少ないものを選ぶようにできるといいですね。

【ウインナーやハムなどの加工品を選ぶポイント】

ウインナーやベーコン、ハムなどに「無塩せき」と書かれているものがあります。この「無塩せき」とは、ハム、ソーセージの製造工程で原料肉を漬け込む際に、亜硝酸ナトリウムなどの発色剤を使用せずに製造することをいいます。

発色剤は、肉類の色を鮮やかに見せるために添加される食品添加物で、摂取し続けるとがんになる可能性が高まると懸念されているので、気にかける必要のある添加物です。

簡単に見分けられるポイントは見た目の色です!!!
 きれいなピンク色をしていたり、お肉のように見えるものは着色料が使われていることが多いです。

選ぶ際には、「無塩せき」と書かれているものを気にかけてみてください。(注:無塩せきと書かれていても原材料欄をみると添加物がたくさん使われているものもあります。)

【子どもたちに安心安全な食材を...】

まずは食材を購入する際に裏の原材料欄を見る習慣をつけられるといいですね。食品添加物は健康を害する恐れもありますが、味覚を麻痺させることもあり、一度その味を知って慣れてしまうと野菜や天然のだしなどをおいしいと思えなくなることもあります。

もちろん全ての添加物がいけないということでもなく、全ての添加物を避けることもとても難しいと思います。情報を知りつつ少し意識をし、子どもたちの食べるものの安心と安全を考えられるといいですね。

【レシピ紹介】

昨年度から、郷土料理を献立に取り入れていています。今回はその中から二つを紹介いたします。ぜひ作ってみてくださいね。また、おすすめの郷土料理などがありましたら教えてください。

和歌山県 郷土料理 ふなやき

由来: 船の底に形が似ていることから「船が焼き」と呼ばれるようになったそうです!

材料: 米粉(小麦粉) 100g、黒糖 30g、ベイクドバター 4g、豆乳(牛乳) 100g、油(バター) 20g

作り方: 電子レンジの場合 生地はマグカップの8分目くらいを自分で! 材料を全て混ぜ合わせ、電子レンジ対応のマグカップに生地をいれます。生地は加熱すると膨らむので、ふんわりとラップをかき600W、1分半で加熱して完成です。

フライパンの場合 フライパンを熱し、ぬれ布巾で冷まします。油をしいて生地を入れて火炙ります。ホッポッポ穴があいたら、ひっくり返し、火炙り色がうつら完成です!

福島県 会津地方の郷土料理 こぶゆ

ホタテ出汁の土屋味おの味です

材料: 人参 1/2本、里芋 4コ、しらたき 1袋、きくらげ 6枚、ちくわ 2本、豆麩 適量

作り方: ①の鍋に豆麩以外の材料を入れて煮こむ。火が通ったら塩小さじ1/2、酒大さじ3、薄口醤油大さじ3を入れ味を調えてから豆麩を入れて火を止める。