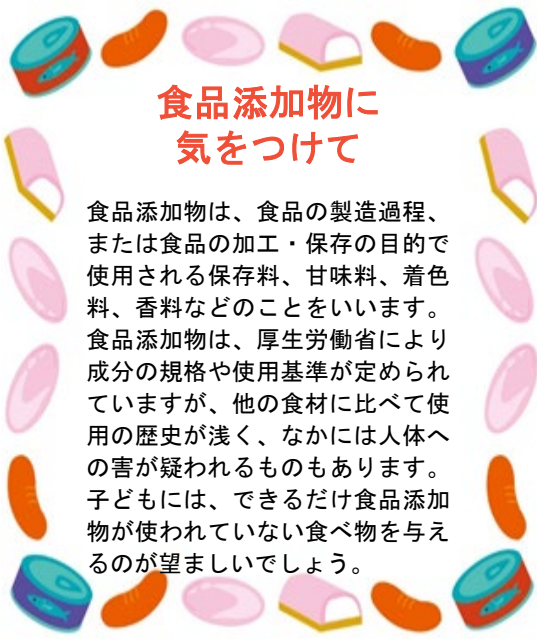


食品添加物のお話



**食品添加物に
気をつけて**

食品添加物は、食品の製造過程、または食品の加工・保存の目的で使用される保存料、甘味料、着色料、香料などのことをいいます。食品添加物は、厚生労働省により成分の規格や使用基準が定められていますが、他の食材に比べて使用の歴史が浅く、なかには人体への害が疑われるものもあります。子どもには、できるだけ食品添加物が使われていない食べ物を与えるのが望ましいでしょう。

最低限これだけは避けたい

添加物はコレ！

① 発色剤：亜硝酸ナトリウム

ハムやソーセージ、たらこ等に含まれていることが多いです。肉に含まれるアミンという物質に反応すると発がん性が認められているニトロアミン類が発生するので危険です。

② 甘味料：アスパルテーム、スクラロース、アセスルファムK(カリウム) など

ガム、あめ、飲料(とくに加糖)をうたっているものなどに使われています。アスパルテームは脳腫瘍や白血病を引き起こす疑いがあります。スクラロースは日本では禁止された農薬の DDT やダインリンなどと同じ有機塩素化合物で、動物実験で免疫に悪影響が出るという結果が出ています。

③ タール色素：青色1号、赤色2号

漬物や、菓子類に使われています。もともとは化粧品や繊維に使われていたもので発がん性が高いです。現在は12種類の使用が認められていますが、今後禁止になる可能性があります。業務用のイチゴのかき氷のシロップに使われている赤色2号は、アメリカでは発がん性があると使用が禁止されています。市販のシロップには使用されていませんが業務用には使われているので注意してください。

今月のおにぎりの日は 13日(水)です

日	曜	献立名	おやつ	kcal
1	金	麻婆豆腐・わかめとしめじのサラダ・トマト豚汁・パイン	フルーツゼリーおせんべい	355
2	土	手作りお弁当・スープ(卵、わかめ)・バナナ	ぷにたま	
4	月	振替休日でお休み		
5	火	チキンカレー・コールスローサラダ・チーズスープ(卵、えのき)・りんご	ジャムサンドスキムミルク	516
6	水	ひじきとコーンの天ぷら・ささみのゴマレ・大根のゆかり和えすまし汁(厚揚げ、小松菜)・バナナ	洋風雑炊	506
7	木	鮭のチーズ焼き・白菜の甘酢和え・キャベツみそ汁(豆腐、長葱)・柿	おからパウンドケーキお茶	412
8	金	高野豆腐いんろう煮・菜果サラダ・胡瓜漬けすまし汁(人参、大根)・オレンジ	温そうめん	492
9	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ、わかめ)・グレープフルーツ	雪見大福	
11	月	竹の子鶏つくね・じゃが芋枝豆サラダ・トマトみそ汁(なめこ、長葱)・パイン	フレンチトーストスキムミルク	532
12	火	さんまの塩焼き・凍み豆腐含め煮・キャベツすまし汁(卵豆腐、万能葱)・りんご	ナポリタンお茶	449
13	水	おにぎりの日△おでん・海藻サラダ・コーン・みそ汁(わかめ、長葱)・キウイ	ピーナツ入りりんどうお茶	392
14	木	鱈の変わり揚げ・中華サラダ・トマトスープ(マッシュルーム、ピーマン)・グレープフルーツ	さつま芋レモン煮お茶	328
15	金	大根そぼろ煮・利休和え・ブロッコリースまし汁(筍、わかめ)・バナナ	じゃこのおやきお茶	434
16	土	手作り弁当・スープ(ごま、わかめ)・オレンジ	ミニパン	
18	月	すき焼き風煮・いかと胡瓜の和え物・チーズみそ汁(まいたけ、長葱)・柿	コーンマヨネーズスキムミルク	499
19	火	さんまの香り揚げ・ポテトサラダ・ほうれん草すまし汁(大根、わかめ)・りんご	桜えびもちお茶	482
20	水	ポーチドエッグ・洋風切り干し大根・トマトスープ(コーン、えのき)・バナナ	焼きそばお茶	460
21	木	煮込みハンバーグ・シルバーサラダ・コーンスープ(じゃが芋、ベーコン)・グレープフルーツ	南瓜とチーズの春巻お茶	471
22	金	鮭のムニエル・ピーズサラダ・粉ふき芋みそ汁(もやし、油揚げ)・オレンジ	コーンフレークお茶	431
23	土	勤労感謝の日でお休み		
25	月	炒り豆腐・ひじきサラダ・南瓜煮みそ汁(なめこ、長葱)・りんご	クワックサンドスキムミルク	472
26	火	鱈フライ・リーソス・もやしのナムル・ミニトマトすまし汁(白菜、板ふ)・柿	きりせんしょお茶	402
27	水	お誕生会☆お箸のみ持たせてください	お楽しみ	
28	木	ハムとチーズのはさみ揚げ・大豆とわかめのサラダ・ブロッコリースープ(ほうれん草、えのき)・オレンジ	お好み焼きお茶	422
29	金	ししゃも焼き・七目納豆・キャベツすまし汁(はんぺん、舞茸)・キウイ	カレーうどん	501
30	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ、わかめ)・バナナ	ドーナツ	