

給食だより 8月号

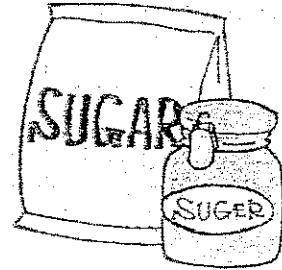
疲れた時やストレスを感じると、甘いものが欲しくなり、甘いお菓子を食するとホッとしてリラックスした、という経験はどなたでもあるのではないのでしょうか。

甘いものを摂ることで、緊張や疲れで固く締まった体はゆるみ、ほぐれるのです。

このように良い面もありますが、白砂糖の摂り過ぎは良くありません。

白砂糖を摂り過ぎると...

- ・体を冷やす
- ・疲れやすく、頭の回転が悪くなる
- ・怒りっぽくなる
- ・中耳炎になりやすくなる
- ・虫にさされやすくなる



すぐには甘いものがやめられない！という方は体に優しい甘味料に変えることから始めてみませんか？
それだけでも体が楽になってくるのを感じられると思います♪

～体にやさしい甘味料～

米あめ

穀物由来。

粘り気や照りがあるため、あんこなどに利用したり、つやを出したりするのに適している。

甘酒

米に米麴を加えて発酵させ、糖化させたもの。

そのまま飲む他、酸味を足してヨーグルト風にしても良い。お菓子作りに適している。

みりん

蒸したもち米を米麴と焼酎で糖化したもの。

白米や玄米、雑穀を使用したものがあり、それぞれ甘みがちがう。

ドライフルーツ

甘みが凝縮され、食物繊維やミネラル分も豊富に含まれる。

お菓子や料理に加えると味に深みがでる。

てんさい糖

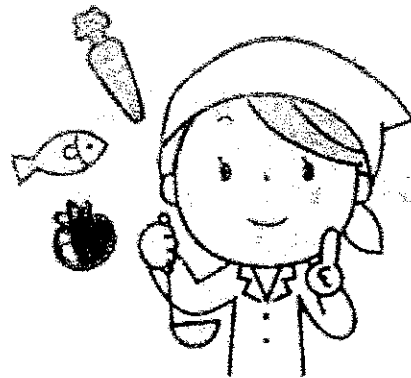
てんさい（ビート）が原料。

通常の砂糖と同じように甘みをつけられる。

メープル

かえでの樹液を煮詰めたもの。

おかし作りに適している。



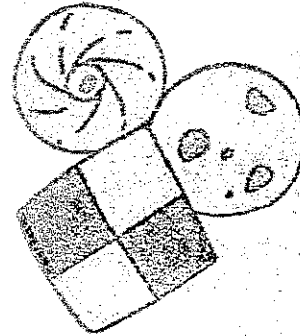
☆熱中症予防のために、水分と自然塩の補給を心がけましょう！

～白砂糖を使わないお菓子レシピ～

❀クッキー❀

【材料】

A	薄力粉	120g
	玄米粉(ココア)	10g
	塩	ひとつまみ
B	油	40g
	メープルシロップ	60g



【作り方】

- ①Aはふるって合わせておく。
- ②①にBを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ③170℃に予熱したオーブンで13～15分焼く。

❀豆乳プリン❀

【材料】

A	粉寒天	3g
	水	250cc
B	メープルシロップ	70cc
	甘酒	100g
	りんごジュース	70cc
	豆乳	370cc
	くず粉	30g



【作り方】

- ①Aを火にかけ、2分ほど沸騰させてよく溶かす。
- ②①にBを加える。
- ③豆乳は焦げやすいので、弱火にしてから②に加える。
- ④③30ccの水で溶いたくず粉を加え、とろみが出るまで混ぜる。
- ⑤型に入れ、冷蔵庫で冷やす。