



ワンポイント食育コーナー

5月はトランス脂肪酸のことを皆さんと一緒に学びました。



マヨネーズを2日間冷凍し解凍すると、液体と固形物に分かれます。液体はトランス脂肪酸を半分ほど含む油です。色は添加物の色。血管の病気やアレルギーの原因といわれています。



こちらはお豆腐とオリーブオイルなどを使い作ったお豆腐マヨネーズ。手作りできて安心して食べることができます。



7月はお砂糖のこと、ブドウ糖果糖液糖などがテーマです。



バナナ豆乳1杯砂糖使用3g(小さじ1)



角砂糖28個(約100g)入っています

