

# きゅうしょくだより



令和5年 桑折町学校給食センター（10月発行）

9月7日(木)

## ふくしま旬の食材推進事業を活用した給食



睦合地区で採れた  
きゅうり

桃畑をイメージした桃入り酢飯



福島で採れた  
トマト・なす・玉ねぎの  
たまごのスープ



福島県より、地産地消を推進するために県産食材への支援がありました。

福島県産の物を食べて地域の食文化を守りましょう！！

### ～ 醸芳中学校 給食時間の様子 ～



## 人工甘味料「アスパルテーム」は体に悪い？！

角砂糖  
約200個

ほぼ同じ甘さ



人工甘味料  
「アスパルテーム」



小さじ

※2023年7月、国際がん研究機関(IARC)は、人工甘味料「アスパルテーム」に発ガン性の可能性があるとの見解を発表しました。

アスパルテームは、清涼飲料水・チューインガム・ゼラチン・アイスクリーム・ヨーグルト・シリアル・歯磨き粉・咳止めなど様々な食品に広く使用されています。

人工甘味料が入っているカロリーゼロのジュース



アスパルテームは、摂り過ぎなければ問題がないとも言われていますが、腸内環境が乱れたり、カロリーがない分、食べ過ぎ・飲み過ぎにつながってしまう可能性もあります。

飲み物は、砂糖や人工甘味料の入っていないお茶などを選ぶといいですね。砂糖の入っているジュース等は、量や回数に気をつけて飲みましょう。