

# ビジュアル献立

11

月

5

日 (水曜日)

## しょうきぐ 使用器具

- シュガー揚げパン                      てぶくろ      あさざら
- ポトフ                                      おたま      しるわん
- フルーツのヨーグルトかけ              おたま      こざら
- 

## はいぜんず めやすりょう 配膳図・目安量

## ひとくちメモ

シュガーとは、『砂糖』です。『砂糖』は、サトウキビを原料にしたカンショ糖と、サトウダイコン・ビートを原料にしたテンサイ糖に分かれます。私たちが一般的に使っているのはカンショ糖です。

消化吸収の早い炭水化物である『砂糖』は、食べたらすぐにエネルギーに代わるため、「疲れているときに糖分の多いものが効く」と言われています。

