

ビジュアル献立

11 月 5 日 (水曜日) ようび

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、食べたらずぐ
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。

