



# 基本の調味料を知る・・・ 正しく知って賢く使いましょう！

ご家庭で使う調味料をどのような基準で選んでいますか。身近な調味料の選び方をシリーズで お示していきます。・3回目は砂糖です。

## 砂糖の製造法

さとうきびやてん菜を原料に、原料糖、精製糖を製造し、工業的工程を経て結晶と糖液ができます。

**結晶**から・・・白ざら糖、グラニュー糖、上白糖、粉砂糖などができます。

**糖液**から・・・再び煮詰めて結晶を取り出す工程を繰り返し、次第にカラメル色がついた三温糖や中ざら糖ができます。

さとうきびのしぼり汁を煮詰めたものが**黒砂糖**です。

## 三温糖は本当に体にいいの？

砂糖に関する根強い誤解として、「白い砂糖は漂白している」「白い砂糖より三温糖の方が健康に良い」というものがあります。

白い砂糖も三温糖も製造法は同じです。(左を参照) 砂糖に含まれるミネラルという点では、グラニュー糖や上白糖が約0.01%に対して、三温糖は約0.25%と多く含んでいますが、100g中に0.25gとい量を大きじ1杯に換算するとわずか0.02gにすぎません。

したがって、どちらかが健康に良い・悪いということはないようです。(参考:農畜産業振興機構 HP)

商品名:〇〇三温糖  
名称:砂糖  
原材料名:原料糖、着色料(カラメル)  
内容量:1kg

こんなラベルもあります。製造工程で色むらを無くすためにカラメルで着色することがあるらしい。買い物のときは裏ラベルを見ることをお勧め!



## 食育コラム

### ル NO.61

私は現在、母校である那須塩原市内の小学校で教員として働いています。かつて児童として過ごした思い出深い校舎に、今度は教師として通い、子どもたちと向き合う日々感慨もひとしおです。

社会人1年目の私が、今改めて全身で実感していること。それは「給食のありがたみ」です。正直、小学生の頃は栄養バランスや給食費のことなどを深くは考えず、ただ「おいしい」と完食していました。一人暮らしの学生時代は、手軽なカップラーメンや偏った自炊で済ませることも多く、健康管理の難しさを痛感しました。

だからこそ7年ぶりに再会した給食は、私にとって最高の教材です。栄養教諭の先生が考え抜いた献立、調理員さんの真心、農家さんの情熱。それらが詰まった一食を、今は毎日感謝していただいています。この「食への感動」を、私自身の言葉で子どもたちに全力で伝えていきたいです。心身を育む給食を囲みながら、感謝の心をもてる豊かな子を育てられるよう、精一杯精進していきます。

ところで、私は子どもの頃からおでんが最大の苦手。仕事とはいえ、たまに給食に出るおでんには今も四苦八苦しています。当然子どもたちも知っていて、「先生、今日の給食な〜んだ?」などといじってきます。立場上、何とか完食した時のこと、何と!子どもたちから沸き起こった拍手にウルウル。いい子たちに恵まれたなあ、胸を熱くしたのでした。

(しう)