

給食室の窓から

2020.2

2月3日は節分 こわいオニを子どもたちが元気に退治します！！今年も1年、元気に過ごせますように。

どうして？豆をまくの？

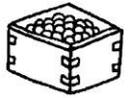
古来より日本では穀物には「邪気を払う力がある」とされてきました。

現在では自分自身の弱い気持ちや意思を追い払うという思いを込めて豆まきを行うようです。

豆まきのために炒った豆は「福豆」と呼ばれ、豆を炒る＝魔目（鬼の目）を射るに通じるとも言われます。

もしも、炒らずに生の豆をまいたら…そこから芽が出てくるかもしれません。まいた豆から芽が出てくるのは縁起が悪いとされ、豆まきの豆は必ず炒るようになりました。

保育園では、豆まきの大豆をひまわり組（年長児）がフライパンで炒り、福豆を作ります。



～子どもの食事で気をつけたい添加物～

毎日の食事準備は、育児中の悩みのひとつです。仕事と家事を両立し育児に少しでもゆとりを持たせるために、加工品などを活用することもあるかと思えます。一方で、添加物が気になります。食品添加物の中には、身体によくないとされるもの・加工に必要なものがあります。それぞれを知り、食品の選び方を考えていきましょう。

食品添加物とは、食品の製造・加工のために使われる調味料や保存料、着色料などのことを言います。添加することで加工しやすく、色や香りで美味しそうに、保存性を高める効果があります。コンニャクや豆腐は添加物が不可欠ですし、すべてが危険というわけではありませんが以下の添加物は食品表示で見かけたら注意しましょう。

- ・酸化防止剤(BHA,BHT)：発がん性
- ・甘味料（アスパルテーム、サッカリン Na、スクラロースなど）：発がん性、脳腫瘍、肝機能障害、免疫に悪影響
- ・着色料（青1、赤2、黄4などのタール系色素、カラメル色素）：発がん性、不妊症、胎児への悪影響
- ・保存料（安息香酸 Na、ソルビン酸 K など）：染色体切断、神経障害、発がん性、免疫障害、成長不順
- ・漂白剤（亜硫酸 Na、亜塩素酸 Na、過酸化水素など）：胃への刺激
- ・発色剤（亜硝酸 Na など）：毒性が強い
- ・防カビ剤（イマザリル、ジフェニル、OPP など）：毒性が強い、胎児の先天性異常、染色体異常
- ・糊料（カラギーナン、アラビアガムなど）：がん促進作用
- ・調味料（グルタミン酸ナトリウムなど）：神経細胞破壊



食品表示では、「食品原料」の記載後に「食品添加物」が表記される決まりとなっているため、表示を見ればどれが食品添加物かを見分けることができるでしょう。また、「用途名」と「物質名」が記載されている場合は毒性が高いため注意する必要があります。ハム、ウィンナー、ベーコンなど鮮やかなピンクを保つために発色剤「亜硝酸ナトリウム」を添加しています。「亜硝酸ナトリウム」は毒性が強く、多量に摂取すると嘔吐や動悸、血圧降下などの中毒症状を引き起こします。多量に摂取しないようハムなら1日2枚、ウィンナー2本程度にしましょう。清涼飲料水の合成甘味料も気になりますし、駄菓子には着色料が含まれているものも多いのでおやつ選びも気をつけましょう。加工品だけでなく、一般的に販売されている砂糖、しょうゆ、みりん、味噌にも保存料や酸味料（発がんリスクのあるたん白加水分解水）が含まれているものもあります。



日本では、厚生労働省により安全性が認められたもののみ使用されているため、一般的な食生活での摂取量では心配ないと言われていますが、子どもの身体は成長途中、成長後にどのような影響が出るか未知数です。知っておくことで、少しでも食品添加物の摂取を控えることができたらいいと思います。