栄養科通信２月号

２月１４日はバレンタインデー

日本では、バレンタインデーに女性から男性にチョコレートを贈り、愛の告白をする日として知られていますが、この習慣は日本だけのものようです。海外のバレンタインデーは男性から女性にプレゼントを贈ることの方が多いです。また、チョコレートだけではなく、花束やアクセサリー、ぬいぐるみ、メッセージカードなどをプレゼントします。

チョコレートの栄養

チョコレートの 30～40%は脂質、40～50%は糖質です。チョコレートはカカオ豆に砂糖やミルク、ココアバターなどを混ぜて味を調整して作られます。甘い味が強いチョコレートほど、糖質の量は多くなります。その他、食物繊維やミネラルなど、さまざまな栄養素が含まれています。健康に良いと言われることもありますが、脂質や糖質が多いものなので、食べ過ぎは厳禁です。

料理の隠し味に

☆カレーにチョコレートは定番！
→カレーにチョコレートを加えることで辛味がマイルドになります。

☆ナポリタン、パスタに！
→チョコレートは酸味と相性が良いです。ナポリタンではケチャップの酸味をマイルドにして、コクを出してくれます。

☆サバのみそ煮！？
→煮付けたサバに、味噌とチョコレートを加えると、深いコクがプラスされます。

☆豚の角煮！？
→煮詰まってきた煮汁にチョコレートをひとかけら加えると、豊かなコクを感じるソースが出来上がります。

食事療法をしている方は、嗜好品を食べる量を医師、管理栄養士にご相談ください。

給食委員会・栄養科