

# 今月の食育コラム



## 砂糖



砂糖は、「さとうきび」と「てん菜」からできています。日本では、さとうきびは主に鹿児島県南西諸島と沖縄県、てん菜は北海道で栽培されています。

普段使う砂糖には「上白糖」や「三温糖」があります。「上白糖」は味にクセがなくどんな料理にも幅広く使えます。「三温糖」は上白糖と比べてミネラル成分が残っているため、茶色がかった色をしています。風味やコクがでるので煮物や佃煮に使うと、よりおいしく仕上がります。



上白糖



三温糖

年間テーマ：日本の調味料ずかん  
作成：大崎市学校栄養士会