

基本調味料の紹介



- 食事についてのご質問などはいつでも気軽におたずねください。電話でもお受けしています。
- 子育て支援室「たんぽぽ」では食事相談も随時行っていますのでお声がけください。

塩 天日塩

メキシコまたはオーストラリアの天日塩を沖縄の海水で溶かし、平釜でじっくり煮つめた塩。天日塩は自然の塩（原材料表示例:〇〇近海海水 工程表示例:天日、平釜）よりはミネラル少なめですが、お手頃価格で普段使いにおすすめです。

醤油 丸大豆醤油（天然醸造・木桶仕込み）

大豆・小麦・塩だけで作ったもろみを木桶の中で1年間発酵・熟成した醤油を使用。脱脂加工大豆が原料の醤油は溶剤の残留やうま味や香りを補うための食品添加物が心配なので使っていません。

味噌 酵母が生きている生みそ

国産100%の大豆・米、食塩が原料。ゆっくり時間をかけて熟成したものの。

砂糖類 てんさい糖やはちみつ、黒砂糖（注意：はちみつと黒砂糖は1歳を過ぎてから使用しています）

てんさい糖（ビート糖）腸内の善玉菌を増やすオリゴ糖を含んでいます。

はちみつは抗菌作用があり、酵素・鉄分・ポリフェノールなどを含んでいます。

精製された白砂糖、カラメル色素で着色された三温糖は使っていません。