

おやまだ給食だより

2020年8月号

アイスクリーム

アイスの種類



アイスクリーム 乳脂肪が多い分 クリーミーでコクがある
アイスミルク 牛乳と同じくらいの乳成分を含む 植物油脂が使われることも 重くなりすぎず、ほどよい
ラクトアイス 植物油脂が使われることが多く、 さっぱりとした口当たり
氷菓 果汁などを凍らせた アイスキャンディーや かき氷

乳固形分
乳脂肪が
多い



乳固形分・乳脂肪分の含有量によって分類

スーパーカップ 1個(200ml)
 カロリー 374kcal
 たんぱく質 5.6g
 脂質 23.4g
 炭水化物 35.3g

ラクトアイス 角砂糖 約9個分 脂質 23.4g
 ※角砂糖1個約4gとして

たんぱく質やカルシウムも豊富
 エネルギー補給に
 乳脂肪が少なくても
 植物性油脂が
 多く含まれているものも
**ダイエット中の方は量に
 気をつけましょう**

アイスクリームとソフトクリームの違い

固め -25℃～-30℃
 やわらかい -5℃～-7℃

「ジェラート」はイタリア語でアイスクリーム

特徴 乳脂肪分・空気の含有量が少ない

7月の行事食のご紹介



御一日献立 七夕 土用の丑 海の日 スポーツの日

8月の行事食は？

1日：御一日献立
 10日：山の日
 15日：終戦記念日

栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★
 血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★
 お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。