

給食(食育)だより

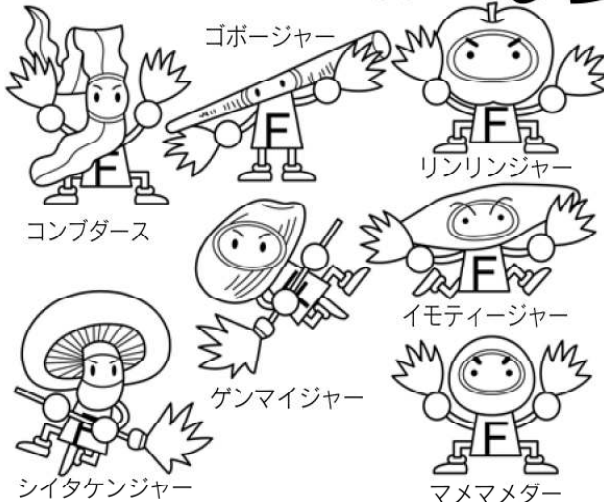
平成 27 年 4 月 30 日

No. 2

三春町沢石共同調理場

<「食物せんい」は何に多いのかな?>

おなか☆おそうじ隊! レンジャー7 がやってきた



ぼくたちは、おなか☆おそうじ隊!
レンジャー7だよ!

ぼくたちを食べると、おなかの中が
どんどんきれいになっていくよ。

それに、うんちがよく出るようにな
るんだ。おながが元気できれいだと、
気分もすっきりして、勉強や運動もガ
ンばれるようになるよ!

ぼくたちおなか☆おそうじ隊を毎日
活躍させてね!



食物せんいは、おなじみの「ごぼう」や「きのこ」「海藻」
「くだもの」のほかに、豆・いも・雑穀や玄米にも含まれます。
直接食べるほかに、煮汁やスープなどから水溶性の食物せんい
をとることもできます。オクラなど「つるつる」した食べ物や、
納豆などの発酵食品も食物せんいをとりやすい食べ物です。

～共同調理場からのお知らせ～

★連絡事項及び給食のない日について

◎沢石小 … 5/18(月): スポーツフェスタ繰り替え休日

◎御木沢小… 5/18(月): 運動会繰り替え休日

◎北保育所… 5/18(月): お弁当の日(共同調理場が休みの日)

5/22(金): 給食のない日(誕生会)

5/28(木): お弁当の日(遠足)

※その他臨時のお弁当の日の連絡は、学校からのおたより等をご参照下さい。また、
現在給食で使用している食材について産地等の情報が必要な方は学校又は沢石共同調
理場までお問い合わせください。(問い合わせ先: 沢石共同調理場 tel: 62-0220 担当: 大山信代)

～休みの日にはとりにくい「第六の栄養素」～

食物せんいでパワーアップ! 大作戦



水溶性 & 不溶性
両方とりたい食物繊維

食物繊維は大きく水溶性食物繊維と不
溶性食物繊維に分かれます。文字通り水
溶性は水にとけ、生活習慣病を防ぐ働き
があります。不溶性食物繊維は水にとけ
ず、排便をうながすため、便秘予防に役
立ちます。両方共大切な働きをしますの
で、さまざまな食品をバランスよく食べ
るようにしましょう。



ゴールデンウィークなどのような長いお休みの間は、野菜・い
も・豆・海藻など食物せんいのある食べ物が不足しがちです。

食物せんいが足りないところに運動不足が加わると、いつもよ
りお通じが悪くなったり、「休み太り」を招いたりもします。「第
六の栄養素」と言われる食物せんいは、腸内細菌のはたらきを助
け、病気を防ぐ「免疫力」や心の状態にもかかわってくるそう
です。最近の研究では同じ食事でも野菜を先に食べると、食物せん
いのはたらきによって高血糖を抑えられるという報告もあります。



<食物せんいで「よくかむ」生活へ>

最近給食など食事の場で、かむ回数の少な
い人をよく見かけます。

かむことは脳の働きを助け、食べ過ぎを防
いで食事の満足感を持つことに必要です。

かむことを自然に増やすためには、食物せん
いの「かみごたえ」を使うことが有効です。

Dietary fiber

食物繊維の働きを知ろう

食物繊維は人間の消化酵素では消化でき
ない成分で、エネルギーにはなりませんが、
体によいさまざまな働きがあります。

まず、腸内環境をととのえ、便秘の解消
に役立ちます。ほかにもコレステロールの
吸収を助け、血糖値の急激な上昇を抑える
ため、生活習慣病を防いでくれます。多く
含まれている食品は、野菜、果物、豆、い
も、海藻、きのこ、未精白の穀類などです。

