

10月24日(火)

しょく もつ 食物せんい

さつまいもには、食物せんいがたくさん含まれています。

【食物せんいの働き】

- ☆便びを予防し、おなかの調子を整える。
- ☆胃の中へふくらむため、おなかがふくれて食べすぎをおさえ、肥満を予防する。
- ☆生活習慣病を予防する。



きょうのこんだて

ぶたにくとひとくちがんものにものさつまいものてんぷらミニフィッシュごはんぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、ひとくちがんもけずりふし、ミニフィッシュ、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) さつまいも、さとう、サラダあぶら、ごむぎこあぶら、ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしきととのえる) だいこん、にんじん、しいたけ、さんどまめ

クイズ16 つぎのうちしき食物せんいがたくさんふくまれてる食べものは、どれでしょうか。

- ① おしむぎ ② ぶたにく ③ ミニフィッシュ

一口メモ

○食物せんいは、栄養素の分類から見ると炭水化物の一種です。かつては、「食物の残りカス」と考えられ、大事なものとされていました。

最近は、生活習慣病の予防に役立つことがわかって、「第6の栄養素」と呼ばれるようになりました。

食物せんいとは、「ヒトの消化酵素で消化されない難消化成分」のことです。

- ① 糖質の吸収をゆるやかにして血糖値の上昇をおさえます。
- ② 不要な物質や有害な物質を吸着して体外に出します。
- ③ 腸のぜん動運動を促進してスムーズな排便を促します。
- ④ 満腹感を得やすくして食べすぎを防ぎます。
- ⑤ 腸の中の善玉菌を増やして腸内環境をよしします。



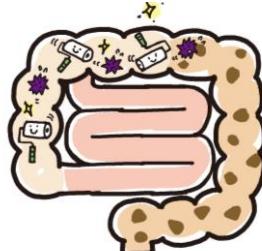
今週は「生活振り返り週間」です。

○今週の生活振り返り週間で「早ね、早起き、朝ごはん、はいべん」を実行するためにも食事に、食物せんいが多くふくまれている「いもやこんにゃく、豆、野菜、くだもの、海そう、きのこ」などをしっかり食べましょう。

○今日の給食は、さつまいものてんぷらです。

旬のさつまいもを切って、衣をつけて油であげました。

食物せんいを給食でもとりましょう。



さつまいも	徳島県	にんじん	北海道	三度豆(冷)	タイ
だいこん	青森県	しいたけ	愛媛県	ミニフィッシュ	愛媛県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳カップ、ミニフィッシュの袋□今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①