

10月24日(火)

# 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。

☆胃の中でふくらむため、おなかのふくらみ

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 けずりぶし、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、こむぎこ あぶら、ごはん
みどり	(おもにからだのちようしをととのえる) だいこん、にんじん、 しいたけ、さんどまめ

クイズ16 つぎのうち食物せんいがたくさんふくまれている食べものは、  
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

今週は「生活  
振り返り週  
間」です。

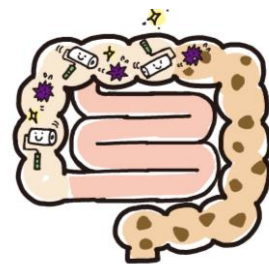
## 一口メモ

○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せんでした。

最近(しゅうかんびょう)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(なんしょうか)」のことです。

- ① 糖質(とうしつ)の吸収をゆるやかにして血糖値(けっとうち)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(ぜんだまきん)を増やして腸内環境をよくします。



○今週の生活振り返り週間で「早ね、早おき、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「いもやこんにやく、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…牛乳キャップ、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