

給食で食を考えましょう!!

生活習慣病の
予防に役立つ!

= 食物繊維について知ろう♪ =

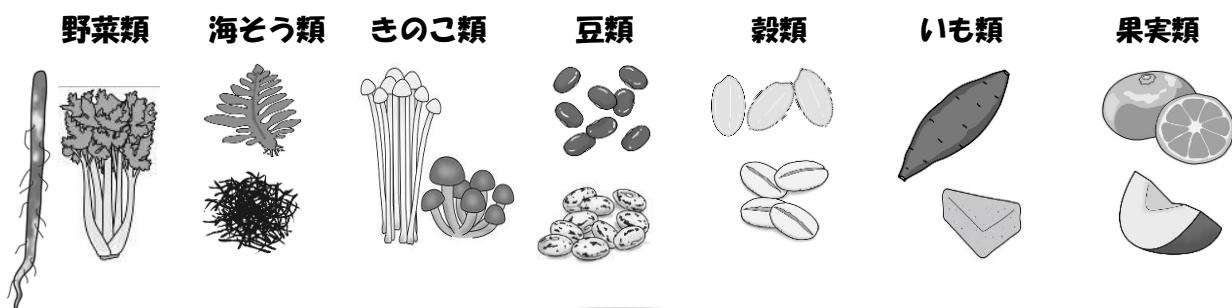
食物繊維は消化・吸収されませんが、腸の動きを活発にし、便通を整えたり、有害物質を排泄したり、コレステロールや糖質の吸収を遅らせたりする等、大切な働きをすることがわかっています。

食物繊維をとるために…♪

中学生（12～14歳）では、食物繊維を男性で17g以上、女性で16g以上とることが良いという目標値が定められています。〈食事摂取基準（2015）より〉

給食では、1日に食事摂取基準の1/3以上の6.5gをとることができるように野菜類・海藻類・きのこ類・豆類などが豊富に使われています。

食物繊維が豊富な食品いろいろ♪



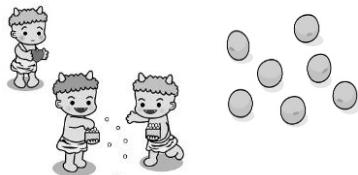
2月の食物繊維が豊富な献立ピックアップ♪

★節分の行事献立「福々豆」

(デリバリーオードン)

食物繊維が豊富に含まれている「大豆」を使用した献立です。いり大豆を弱火で炒り、シロップをからめてきな粉をふります。弱火で炒りながらこれを3回繰り返して完成！

1食で約2gの食物繊維をとることができます。

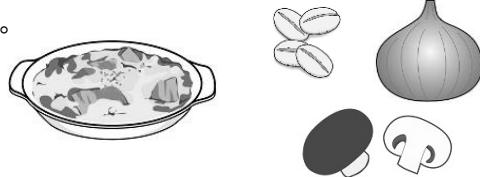


★人気の「押し麦のグラタン」

(学校調理方式)

食物繊維が豊富に含まれている「押し麦」と「たまねぎ」、「マッシュルーム」を材料に、手作りのホワイトルウを使用した定番の洋風献立です。

1食で約2.9gの食物繊維をとることができます。



* * * 残さず食べて、しっかり食物繊維をとりましよう * * *