

# 給食で食を考えましょう!!

## ☆☆☆<sup>せん い</sup>食物繊維、とれていますか？☆☆☆

食物繊維は、私たちの体の消化酵素では消化できない成分のことをいいます。以前は体に有益なものとされていませんでしたが、今では様々な体により働きをすることがわかっています。

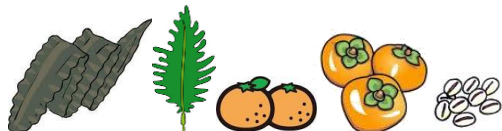
### 大きく2種類に分けられます！～水溶性食物繊維と不溶性食物繊維～

#### 〔水溶性食物繊維〕

- コレステロールの吸収を妨げる。
- 血糖値の上昇を緩やかにする。
- 消化の速度をゆるやかにする。

#### 〔多く含む食品〕

海そう類、果実類、穀類など



#### 〔不溶性食物繊維〕

- 腸の運動を促進する。
- 便の量を増加させて排泄を促す。
- 腸内環境を整える。

#### 〔多く含む食品〕

穀類、野菜、豆類、きのこ類など



### ☆食物繊維をとるために☆

中学生（12～14歳）では、食物繊維を男子で17g以上、女子で16g以上とることが望ましいと目標値が定められています。〈日本人の食事摂取基準（2015年版）より〉

給食では、この食事摂取基準の1/3以上の6.5gをとることができるように野菜類、きのこ類、豆類などを豊富に使うようにしています。

### ☆食物繊維たっぷりメニュー☆

※11月の給食の食物繊維たっぷりおかず※

五目豆 4.1g



冬野菜のみそ汁 3.1g

のりのつくだ煮 1.2g

含め煮 2.9g



つみれ汁 2.6g



きんぴらごぼう 1.7g



※パン（給食コッペパン1人分）2.4g

※ごはん（給食1人分 242g） 0.6g