

給食で食を考えましょう!!

☆☆☆食物纖維、とれていますか?☆☆☆

食物纖維は、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したが、今では様々な体によい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! ~水溶性食物纖維と不溶性食物纖維~

[水溶性食物纖維]

- 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]

海藻類、果実類、穀類など



[不溶性食物纖維]

- 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



☆食物纖維をとるために☆

中学生(12~14歳)では、食物纖維を男子で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。

☆食物纖維たっぷりメニュー☆

✿11月の給食の食物纖維たっぷりおかず✿

※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

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