

給食で食を考えましょう!!

☆☆☆ 知っていますか？ 食物纖維のパワー ☆☆☆

食物纖維は、私たちの体内で消化・吸収されませんが、腸の働きを活発にし、便通をよくして体調を整える大切な働きをしています。また、体の中に取り込まれた有害物質が食物纖維と一緒に排出されることで、生活習慣病の予防に役立つことがわかっています。

食物纖維は大きく2種類に分けられます！

水溶性食物纖維

- 血液中のコレステロール濃度を低下し、動脈硬化の予防につながります。
- 血糖値の上昇が緩やかになり、糖尿病の予防につながります。

[多く含む食品]

海藻類 果実類、穀類など

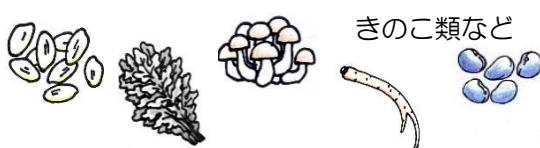


不溶性食物纖維

- よく噛まないと飲み込めないので、自然と噛む回数が増えます。
- 腸の運動を促し、便秘の予防につながります。

[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1日に17g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（2020年版）より〉給食では、野菜類、きのこ類、豆類、海藻類などを使うことで、食物纖維を摂ることができるよう工夫しています。

11月の給食 食物纖維たっぷりメニュー



- * 関東煮(2.4g)…だいこんなどを使った具たくさんおでんです。
- * 豚汁(3.3g)…さつまいも、ごぼうなどの旬の根菜類たっぷりの豚汁です。
- * 大豆の煮もの(2.3g)…大豆とひじきを使った煮ものです。
- * きんぴらごぼう(1.9g)…ごぼうをふんだんに使用しています。
- * のりのつくだ煮(1.2g)…手作りのつくだ煮です。
- * きのこのクリームシチュー(3.2g)…3種類のきのこを使用しています。

～食物纖維をとって、体調を整えましょう！！

