

# 給食で食を考えましょう!!

## ☆☆☆知っていますか？食物繊維のパワ～☆☆☆

食物繊維は、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繊維と一緒に排泄されることで、生活習慣病の予防に役立つことがわかっています。

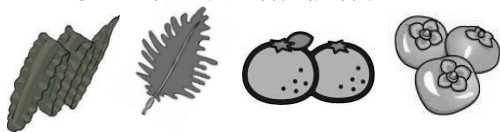
### 食物繊維は大きく2種類に分けられます！

#### 水溶性食物繊維

- 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〕

海そう類 果実類、穀類など



#### 不溶性食物繊維

- よく噛まないで飲み込めないので、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



### 食物繊維をとるために…

中学生（12～14歳）では、食物繊維を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、海そう類などを使うことで、食物繊維を摂ることができるように工夫しています。

### 11月の給食 食物繊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のおでんです。
- \* 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。



～食物繊維をとって、体調を整えましょう！！

