

毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

平成29年12月4日発行

No.18

大阪市立住吉第一中学校

# 食育つうしん

## 調理実習風景（2年1組）

11月27日、一番に収穫した2年1組が調理実習しました。久しぶりの調理でしたが、さすが2年生です。手際よく作業していました。大小様々なさつまいもを、上手に切って、手軽な大学いも風の「さつまいもの甘辛焼き」が出来上がりました。



### 1月給食の申込み、停止のお知らせ

1月給食の変更受付は、12月5日（火）～15日（金）です。

お忘れのないようにお願いします。



### さつまいもの甘辛焼き

さつまいも…中くらいのもの1本  
サラダ油 …大さじ1  
ごま …適量

#### ◎合わせ調味料

しょうゆ 大さじ1.5  
みりん 大さじ1.5  
砂糖 大さじ1.5  
水 大さじ1

# 第6の栄養素～食物繊維～

## 食物繊維の種類と働きを知ろう

食物繊維は、人の消化酵素では消化することのできない食べ物の成分です。従来は、消化されないので役に立たないものとされていましたが、後に、生活習慣病を予防することなどがわかり、第6の栄養素とも言われています。

水に溶けない不溶性食物繊維と水に溶ける水溶性食物繊維があります。

### 不溶性食物繊維

植物の細胞をつくるセルロース、ヘミセルロース、リグニンなどがあります。

穀類、豆類、野菜、きのこ類などに含まれています。

胃や腸で水分を吸収して、大きく膨らみ、腸を刺激してぜん動運動を活発にし、便通を促します。



### 水溶性食物繊維

果物に含まれるペクチン、こんにゃくに含まれるグルコマンナンなどがあります。

果物類、いも類、海藻に含まれる粘性の物質です。

粘着性があり、胃腸をゆっくり移動しますので、お腹がすきにくく、食べ過ぎを防ぎます。糖質の吸収をゆるやかにし食後の血糖値の急激な上昇を防いだり、コレステロールの吸収を遅らせたりします。

## 食物繊維摂取の「目標量」

「日本人の食事摂取基準（2015版）」では、国民健康・栄養調査結果をもとに一般的日本人の食物繊維摂取量が少ないことを考慮し、食物繊維摂取の「目標量」を示しています。

## 食物繊維を多く含む献立（常備菜として作り置きすると便利です）

### 金時豆の煮もの



金時豆  
80g  
に  
10.6g

### きんぴらごぼう



ごぼう  
100g  
に  
5.7g

### 卯の花



おから  
50g  
に  
5.8g

## 食物繊維の目標量（g／日）

| 年齢     | 男性 | 女性 |
|--------|----|----|
| 12～14歳 | 17 | 16 |
| 18～69歳 | 20 | 18 |

※おとなになっても大事です。