



食物繊維は…

- ① 便秘解消に役立つ
- ② コレステロールの吸収を妨げる
- ③ 生活習慣病や肥満を防ぐ

食物繊維は大きく水溶性食物繊維と不溶性食物繊維に分かれます。文字通り水溶性は水にとけ、生活習慣病を防ぐ働きがあります。不溶性食物繊維は水にとけず、排便をうながすため、便秘予防に役立ちます。両方共大切な働きをしますので、さまざまな食品をバランスよく食べるようにしましょう。

低エネルギーでミネラルも豊富！
海からのおくりもの **海藻**
わかめやこんぶ、ひじきなどには食物繊維が豊富に含まれています。そのほか、ミネラルやビタミンなども多いので、副菜でしっかりとるようにしましょう。

食物繊維は、人間の消化酵素では消化できない成分で、エネルギーにはなりません。体によいさまざまなはたらきがあります。

食物繊維のはたらきを知ろう



水溶性 & 不溶性

両方とりたい食物繊維



さつまいも2.3g、じゃがいも1.3g、さといも2.3g。これは100gあたりに含まれている食物繊維量です。いもは、1回に食べる量が比較的多いので、食物繊維の供給源として貴重な食材です。

Let's Cook!

10月の給食メニュー



<材料> 4人分

- 豚肉スライス 160g
- 厚揚げ 160g
- こんにゃく 160g
- だいこん 240g
- にんじん 100g
- さといも 100g
- いんげん 30g
- しょうが 少々
- 麦みそ 50g(大3強)
- 三温糖 10g(大1強)
- こいくちしょうゆ 3g(小1/2)
- みりん 10g(小2弱)
- 炒め油 適量

※ 大…大さじ、小…小さじ

豚肉とだいこんのみそ煮



<作り方>

- ① 厚揚げは油抜きして角切り、こんにゃくは角切り、だいこんは2cmのいちよう切りにする。(こんにゃくとだいこんは下ゆでしておくとう味が染みやすい)
- ② にんじんは小さめの乱切り、いんげんは3cm程度に切る。さといもは2cmのいちよう切りにして水で洗ってぬめりをとっておく。しょうがはすりおろしておく。
- ③ 豚肉、しょうがを油で炒め、いんげん以外の材料を入れ、適量の水を入れて煮る。材料に火が通ったら、調味料を入れ煮込む。味がなじんだらいんげんを散らしてできあがり。

「まごわやさしい」食材を知っていますか？

健康の維持増進のために大切な食物繊維やミネラルをたっぷり含んだ食材の頭文字をとった言葉です。毎日の食事で「まごわやさしい」を意識して作ったり、食べたりすることで、健康的な食事に近づきます。どんな食材があるか、おうちの食事や給食を食べながら考えてみましょう。

| | | | | | | |
|-------------|------------------|------------------|-----------|------------|---------------|---------------------|
| ま | ご | わ | や | さ | し | い |
| | | | | | | |
| 豆 | ゴマ | わかめ | 野菜 | 魚 | 椎茸 | イモ |
| 大豆、あずきなどの豆類 | ゴマ、ナッツ、クルミ、アーモンド | わかめ、コンブ、海苔などの海藻類 | 野菜、根菜 | 魚(特に小型の青魚) | 椎茸、しめじなどのキノコ類 | 里芋、じゃがいも、さつまいもなどの芋類 |

9月15日(金)
麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮
ごま大根 豆腐のみそ汁



7月12日(木)
麦ごはん 牛乳 豆腐の包み焼き
なすのみそ汁 宇土産のりふりかけ



6月30日(金)
麦ごはん 牛乳 塩さば
きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁



10月のまごわやさしい給食は、4日(水)です！

「まごわやさしい」食事

宇土 ぱくぱく通信

給食センター 作成者：松尾

給食でも、毎月一回「まごわやさしい」給食として、すべての食材を使用した献立を設定し、提供しています。お米を主食として、魚を主菜、豆類やいも類、野菜を副菜、汁物の組み合わせが基本になります。この組み合わせは、食になることが多いので、食べ慣れなかったり、苦手だったりする人もいるかもしれませんが、どの食材も、みなさんの健康や成長には大切な栄養素が含まれているので、しっかりと食べてほしいと思います。