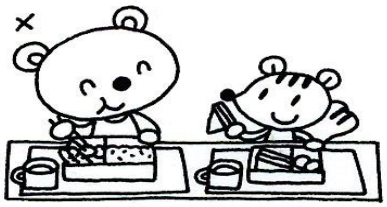

2022年 9月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより9月号

少しずつ秋の気配を感じますが、まだまだ暑い日が続きますね。
今の時期は酷暑だった8月の疲れが出やすく
体調も崩しやすいので、食事・睡眠・休養をとって規則正しい生活を心がけましょう。

今回は「食物繊維」についてのおはなしです♫

食物繊維は、水に溶けないタイプ（不溶性食物繊維）と
水に溶けるタイプ（水溶性食物繊維）があります。

★水に溶けないタイプ（不溶性食物繊維）
ボソボソ、ザラザラとした食感が特徴です。
穀類、野菜、豆類、キノコ類、果実、海藻、甲殻類（エビやカニ）の殻にも含まれています。
保水性が高く、胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ、腸を刺激して蠕動（ぜんどう）運動を活発にします。
よく噛んで食べるので食べ過ぎを防ぎ、顎（あご）の発育を促すことで歯並びをよくします。

★水に溶けるタイプ（水溶性食物繊維）
ネバネバ系とサラサラ系があります。
昆布、わかめ、こんにゃく、果物、里芋、大麦、オーツ麦など。
粘着性により胃腸内をゆっくり移動するので、お腹がすきにくく食べ過ぎを防ぎます。糖の吸収をゆるやかにして、食後血糖値の急激な上昇を抑えます。
胆汁酸やコレステロールを吸着し、体外に排泄します。
大腸内で発酵・分解されると、ビフィズス菌などが増えて腸内環境がよくなり、整腸効果が不溶性食物繊維よりあります。

どちらか一方だけを多く食べるのではなく、どちらもバランスよく食べることが望ましいです。食物繊維は便の量を増やしたり、出やすくしたりするだけではなく、腸内の有害物質や悪玉菌を減らしたり、健康維持にいろいろな効果があります。

★食物繊維が多い食べ物
小豆、スイートコーン、モロヘイヤ、おから、ポップコーン、そば、さつまいも、ひじき、かぼちゃ、納豆、ごぼう、りんご、ほうれん草、バナナ、ブロッコリー、キウイフルーツ、切り干し大根、桃、キャベツなど

腸内環境を整えると自然と免疫力が高まるので、ぜひお食事の中に取り入れてみてくださいね♪

＜食育計画９月＞
＜１歳＞自分で食べようとする意欲を大切にする。
＜２歳＞いろいろな食材に触れて食材の触感やにおい等を体感してみる。

＊豆腐の肉みそグラタン＊

＜材料＞4人分
- 木綿豆腐（一口大）・・・・・1丁
- 豚ひき肉・・・・・・・・・・・・・・120g
- しめじ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2袋
- たまねぎ（みじん切り）・・・1個

調味料
- 味噌・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

ソース
- マヨドレ（マヨネーズ）・・・大さじ1.5
- 味噌・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 三温糖（砂糖）・・・・・・・・・小さじ1

＜作り方＞
①鍋に豚ひき肉、しめじ、たまねぎを炒め、調味料で味を付ける
②お皿の上に豆腐を並べ、①を乗せる
③ソースを混ぜて、②にかけトースターで10分程度焼く

≪9月の旬な野菜≫

・にんじん
にんじんには、抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンCが含まれているため、日焼けやシミを予防し肌をきれいにする効果があります。
βカロテンは油との相性が良いので、炒めたり一緒に調理することで吸収力が上昇します。

・しいたけ、しめじ、まいたけなどのキノコ類
キノコ類に多く含まれているβグルカンは、食物繊維の一種で免疫力を高める効果が期待できます。またビタミンDも含まれており、カルシウムの吸収を促進してくれます。

・さといも
さといもには、ぬめり成分であるガラクタンが含まれています。
ガラクタンは水溶性食物繊維の一種で、胃の中で水分を吸って膨らむという特徴があります。整腸効果があります。