

平成 28 年 11 月の食育だより

すくすく保育園



朝ご飯は一日のスタート！エネルギー源です。
食欲がなくても少しでも食べて登園しましょう！
食事はおいしく楽しくたべましょう



★食物繊維

ヒトの消化酵素では消化できない成分のこと。腸内環境を改善する等、生活習慣病予防に関与します。ずっと以前は「食べ物のカス」として評価されませんでした。最近では腸内細菌による分解・発酵やさまざまな生理作用をもたらす、健康機能が明らかにされ注目されています。

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に分類され、それぞれ特徴があります。成人で1人1日あたり20g前後の食物繊維をとるのが望ましいとされています。

	主な働き	食品
不溶性食物繊維	便秘予防 食べ過ぎ予防 あごの強化 虫歯の予防	穀類 豆類 野菜 海藻
水溶性食物繊維	生活習慣病予防に関与 腸内細菌叢の改善 便秘予防	果物 野菜 昆布 わかめ こんにゃく

食物繊維は種類によって健康機能が異なるので、多種類の食品を組み合わせるとるのがコツです。食物繊維は意識してとらないと不足しがちといわれています。

野菜の他、豆類、海藻、乾物、いも類などにも豊富なのでこれらを使った「昔ながらのおそうざい」を食卓にのせましょう。

また、ごはんは押し麦や玄米入りに、パンは全粒パンやライ麦パンなどにすると、食物繊維を効果的に増やすことができます。

メニュー紹介

- ・おからの煮物⇒⇒⇒おから 25g（食物繊維 2.9g）にんじん、ねぎ、しいたけを一緒に煮る
- ・納豆⇒⇒⇒⇒⇒納豆 1パック（食物繊維 2.4g）
- ・きんぴらごぼう⇒⇒⇒ごぼう 30g（食物繊維 1.74g）
- ・りんご⇒⇒⇒⇒⇒りんご 1/2 個（食物繊維 1.9g）

★子どもの食事の様子

○保育園の子どもはなんでもよく食べます。お昼の時間は「野菜のおかわり下さい」「とてもおいしい」「全部おいしい」「嫌いなのはピーマン」とか言いながらピーマン入りの焼きそばをおかわりしたりで楽しい時間を過ごしています。

○らいおん組がクッキー作りのクッキングをしました。

生地を練って、のばして、型を抜いて、そーっと天板にのせて調理室で焼いてもらいました。最初は緊張している様子もみられましたが始まると夢中になり、「その型かして」「ありがとう」「こんな形ができた」と型抜きのコツも覚えて満足げな表情でした。

おやつ時間は「僕たち、私たちが作りました。食べて下さい。」と言って各クラスに持っていき「ありがとうございます」「おいしい」と言われて笑顔がみられました。自分たちもおいしそうに食べ、おかわりもたくさんして「これ僕が作ったの」「くまの形は私が作ったの」と会話も弾んでいました。

