

# 給食だより



2022年9月 岡部聖母保育園

厳しい夏の暑さも和らぎ、日中は気持ちの良い風が吹き過ぎしやすい季節となりました。8月は暑くてなかなか園庭にでることができませんでしたが、これから涼しくなるので、園庭で元気いっぱい遊んで楽しく運動をしてほしいと思います。夏から秋への移り変わりで、これから気温も下がってくるので体調管理に気を付けて過ごしていきましょう。

## 食物繊維を上手にとりましょう

食物繊維はコレステロールの吸収を妨げたり、血糖値の上昇をゆるやかにしたり、腸内環境を整え有害物質を排出する働きがあり、肥満や生活習慣病を予防する効果があるといわれています。しかし食物繊維は日本人の食生活では不足しがちだといわれています。積極的に多く含まれる食べ物をとっていききたいですね。また、食べ物によって水に溶ける繊維と溶けない繊維があります。それぞれの働きにも違いがあるので上手に活用しましょう。

### ◆水に溶けない食物繊維◆

野菜やいも類、キノコ類に多く含まれています。

- ★腸内で水分を吸って膨張する。→便の量を増やす。
- ★腸を刺激して便通を促す。
- ★善玉菌のエサとなり、菌を増やす。→おなかの調子を整える。

水溶性食物繊維と不溶性食物繊維をバランスよく食べることが大切です！

### ◆水に溶ける食物繊維◆

柑橘類、りんご、こんにゃく、海藻に多く含まれています。

- ★便をやわらかくし、腸内を滑りやすくする作用がある。
  - ★粘性に富んでいるため、腸内の老廃物を吸着し排出してくれる。
- また、粘性により腸内をゆっくり移動するため、糖質の吸収を緩やかにする。



参考：子どもの食教育、大塚製薬 HP

☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆

### さばのおろし煮 <3歳以上児 5人分>

- |        |            |                   |
|--------|------------|-------------------|
| ・鯖の切り身 | 5切れ        | ①大根はすりおろしておく。     |
| ・大根    | 150g       | ②鍋に水、調味料を入れ煮立たせる。 |
| ・水     | 1カップ       | ③鍋に鯖を入れ煮る。        |
| ・しょう油  | 20g(大さじ1強) | ④大根おろしを加え煮る。      |
| ・みりん   | 8g(小さじ1強)  |                   |
| ・酒     | 8g(小さじ2弱)  |                   |
| ・砂糖    | 8g(大さじ1弱)  |                   |

### 五平餅 米1合分 <3歳以上児 10人分>

- |       |            |   |
|-------|------------|---|
| ・米    | 150g       | ①米を研ぎ、炊く。                                   |
| ・もち米  | 100g       | ②調味料とごまを鍋に全て加え、火にかけタレを作る。                   |
| ・味噌   | 25g(小さじ4強) | ③炊いた米を半分程つぶし、適当な大きさに丸める。                    |
| ・砂糖   | 25g(大さじ3弱) | ④クッキングシートを敷いた天板に並べて180℃のオーブンで薄いきつね色になるまで焼く。 |
| ・みりん  | 8g(小さじ1強)  | ⑤焼いたものを一度ひっくり返し、表面に②のタレを塗り、再度焼く。            |
| ・すりごま | 適量         | ⑥タレに少し焦げ目が付いたらできあがり。                        |

# れたす と きやべつ



きると・・・  
なかは ぎっしり つまっている



きると・・・  
なかは ふんわり している



## どっちが どっち？