

給食だより 7月号

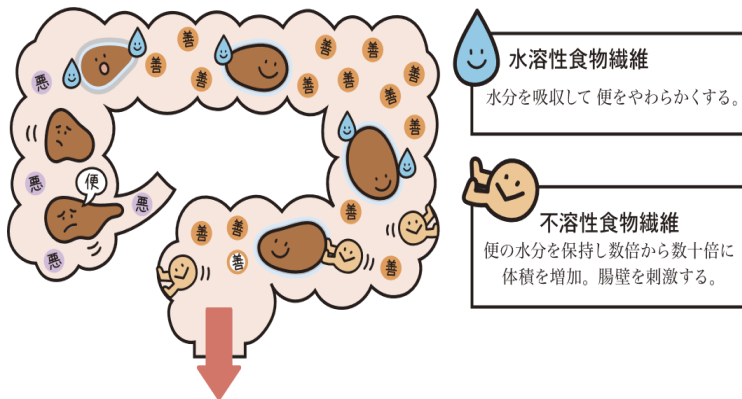
今年も暑い暑い夏がやってきました。たくさん遊んで、食べて、そしてしっかり休息を取りながら、暑い夏を元気に乗り越えましょう。

お腹の調子を整えて元気に過ごそう！

昨年度の食生活アンケート結果で、「毎日、排便がある」という回答は75%でした。また、年齢が上がるにつれて、毎日、排便がある子の割合が減っていくという結果でした。便秘のこどもは便をするときに痛い思いをしたり、苦しむことがあります。周囲の大人も心配になります。『毎日快便』のためには規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動が大切です。今回は食事に注目して「お腹の調子を整える食物繊維」を上手にとる方法をお伝えします。

★食物繊維の働き

食物繊維は、ヒトの消化酵素では分解されません。水溶性食物繊維には、糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化など生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



(福) 聖母福祉会 藤枝聖マリア保育園

2026年7月19日 給食室

★食物繊維を多く含む食品とは

不溶性食物繊維を多く含む食品 ・便のかさを増す ・腸の蠕動を促す	水溶性食物繊維を多く含む食品 ・便をやわらかくする ・便の滑りをよくする	水溶性・不溶性 食物繊維の両方を多く含む食品

★毎日の食事で食物繊維アップ

サラダや和え物にプラス

野菜サラダにわかめをプラスしたり、お浸しにきのこを加えるなどで食物繊維の摂取量を増やしましょう。

ごはんプラス

ごはんは玄米や麦、雑穀を混ぜると食物繊維アップにつながります。毎日のご飯にプラスすると効果抜群です。精白米を7分つき米に替えるのも栄養が増します。

もう一品に悩んだら

1日1回は豆や大豆製品を食べましょう。冷奴、納豆、おからなどは小鉢1品分でも食物繊維アップにつながります。

汁物にプラス

具だくさんすることで汁の塩分の過剰摂取を防ぐと同時に食物繊維がアップします。



～最近話題の腸内細菌にも影響する食物繊維～

最近、よく耳にする腸活。腸活とは、腸内環境を正常に保ち、体の中から健康を維持しようというものです。大腸にあるたくさんの腸内細菌は、ヒトの体に良い働きをする「善玉菌」と悪い働きをする「悪玉菌」、そして、どちらともいえない「日和見菌」に大別されています。善玉菌としては、ビフィズス菌や乳酸菌が知られていますが、実は、この「善玉菌」の大事なエサになっているのが食物繊維。食物繊維の摂取量アップは、腸内の善玉菌を増やし、健康な腸内環境づくりにもつながります。