

給食便り



R4.7.26 (火)  
こども園 いしはら  
給食室 No.202

# いただきますーす!!

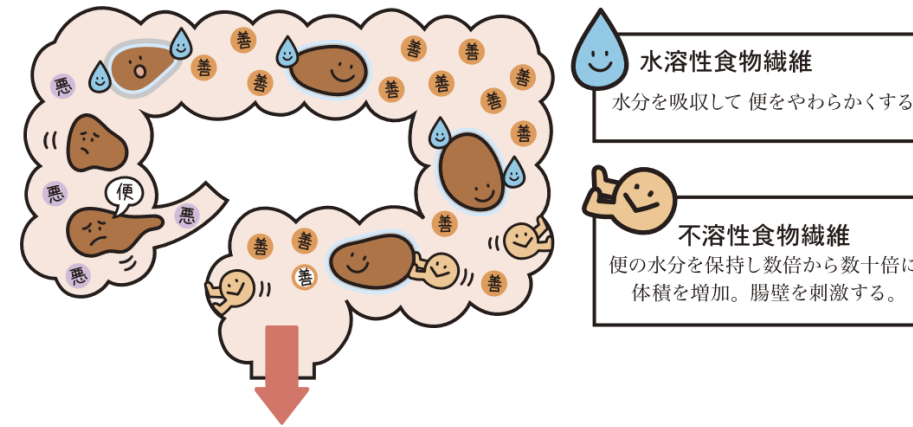


## お腹の調子を整えて元気に過ごそう

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、消化酵素では分解されない成分です。大きく分けて「不溶性」と「水溶性」があり、水に溶けにくい不溶性食物繊維は、水分を吸収して便の量をふやします。便が増えることで腸が刺激され排便がスムーズになります。そして水溶性食物繊維には、便を柔らかくする働きがあります。



夏は汗の量が多く、しっかり**食事**からも水分を補わないと水を飲むだけでは、補いきれず便秘になります。



### ★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キノコを加えるなどで食物繊維の摂取量を増やしましょう

#### もう一品に悩んだら

一日一回は豆や大豆製品を食べましょう。冷奴、納豆、おからなどは小鉢一品分でも食物繊維アップにつながります。

#### 汁物にプラス

具沢山に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



気温の高い夏は、食欲が落ち、体が疲れやすくなります。だるさが続くようであれば、それは夏バテかもしれません。夏バテしないようにするためには、十分な食事を取り、体を休めることが大切です。食事で大切なのは、タンパク質、ビタミン、ミネラルをバランスよくとること。特に豚肉などにふくまれるビタミン B1 には疲労回復効果があります。こまめな水分補給は必要ですが、とりすぎると食事の妨げや栄養不足になります。またエアコンの冷やし過ぎも体温調節がうまくいかなくなり、夏バテの原因になるので注意しましょう。

## 7月の行事食

### 「七タランチ」

ちらし寿司

小松菜のおかか和え

七夕春雨汁

お星さまのゼリー

