



7・8月 きゅうしょくだより



だ ざ い ふ し が っ こ う き ゅ う し ゅ く か い
太宰府市学校給食会

食物せんいの働きを知ろう！

食物せんいは、私たちの体の中の消化酵素では消化できない成分のことをいいます。炭水化物は大きく糖質と食物せんいに分けられます。糖質がエネルギー源になるのに対し、食物せんいはエネルギー源にはなりません。しかし、食物せんいは体にとってよい働きがたくさんあることから、第6の栄養素として、注目されています。

腸内環境をととのえる。



腸の運動を促進したり、便の量を増加させて排泄を促したりします。
また、腸内の善玉菌を増やして、腸内環境をととのえる働きがあります。

生活習慣病を予防する。



コレステロールの吸収を妨げたり、血糖値の急激な上昇を抑えたりする効果があります。
それにより、脂質異常症や糖尿病などの生活習慣病を防いでくれます。

食べすぎを防ぐ。



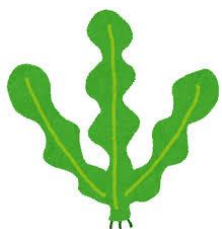
食物せんいが多く含まれている食べ物は、かみごたえがあるので、よくかんで食べることができ、自然に満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防いでくれます。

食物せんいを多く含む食品

給食では、毎月1回「食物せんい献立」を実施して、食物せんいの多い食品を紹介しています。



穀類



海藻



きのこ



くだもの



いも



ナッツ



根菜



豆

今月の献立より

☆ひよこ豆のじゃこ炒め☆

7月14日の「食物せんい献立」に登場します。レトルトの豆を使えば、簡単にできますよ。
小松菜やしらす干しが入っているので、カルシウムもとれます。

<材料(4人分)>

ひよこ豆レトルト (別名ガルバンゾ)	40g
キャベツ	1枚(60g)
小松菜	1株(40g)
人参	1/5本(20g)
しらす干し	12g
サラダ油	適量
マヨネーズ	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/3

※調味料は、お好みで調整してください。

<作り方>

- キャベツを短冊切りにし、小松菜を3cm程度の長さに切り、人参をせん切りにする。
- しらす干しに熱湯をかけておく。
- 鍋にサラダ油を熱し、人参、キャベツ、ひよこ豆、小松菜を炒める。
- ②を加え、マヨネーズとしょうゆで味付けをする。



★おすすめ★

大豆やミックスビーンズなどの豆を使ってもよいです。