



# 給食だより

## 2016年 10月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

もうすぐ運動会ですね！！

今月は便秘と食物繊維についての話です。

食物繊維を意識して摂って、快食・快便の生活リズムを確保し、体の中から力を出せる運動会にしましょう♪



### <便秘にならない食生活>

#### 1日3食、規則正しい食事をとりましょう

規則正しい食生活のリズムは排便を促します。特に朝ごはんを食べる習慣は快便につながります。

#### 十分な量の食事

うちの材料がしっかり作られなければ、腸が刺激されず排便にはつながりません。

#### 便を出しやすくする食事

ポイントは「水分」「食物繊維」です。食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し腸の運動を活発にし、意識して積極的に食事に取り入れ、毎日すっきりとした状態で登園できるといいですね♪

### 食物繊維の種類と働き

大きく分けて水に溶けにくい**不溶性食物繊維**と水に溶けやすい**水溶性食物繊維**の2種類あります。

人のもつ消化酵素により消化ができない栄養素であり、共通の働きとして大腸内で発酵・分解されることで、ビフィズス菌や乳酸菌が増え、腸内環境が良くなります。

#### 不溶性食物繊維

保水性が高く胃や腸で水分を吸収し、大きく膨らみ腸を刺激して便のかさを増やして排便を促す働きがあります。よく噛んで食べる食品が多いので、食べ過ぎを防ぎ、顎の発達を促します。

#### 多く含む食品

穀類・野菜類・豆類・きのこ類など

#### 水溶性食物繊維

粘着性により胃腸内をゆっくり移動するので、お腹が空きにくく食べ過ぎを防いでくれます。糖質の吸収をゆるやかにして、食後の血糖値の急激な上昇を抑えます。

#### 多く含む食品

昆布・わかめ・こんにゃく・果物など

### 押し麦と野菜のおかずスープ

●材料（大人2人分、子ども2人分）

れんこん…小1本	大根…中1/3本
人参…1/3本	ごぼう…1/4本
玉ねぎ…1/3個	しめじ…1パック
ブロッコリー…1/3	
オリーブオイル…大さじ2と1/2	
押し麦…大さじ6	水…1500cc
顆粒コンソメ…7g	ベイリーフ…1枚
塩…適宜	こしょう…適宜
粉チーズ（あれば）…適宜	

### ●作り方

大人1人198kcal、子ども1人99kcal

- れんこん、大根、人参、ごぼう、玉ねぎは1cmの角切りする。
- しめじは小房に分けて大きいものは半分に切り、ブロッコリーは他の野菜に合わせて小さな小房に分けます。
- 鍋にオリーブオイルを熱し、1としめじを入れて全体に油が回るように炒め、押し麦、水、顆粒コンソメ、ベイリーフを入れ、煮立ったら弱火にして10~15分程押し麦と野菜が柔らかくなるまで煮ます。
- 2のブロッコリーを加えて2分ほど加熱し、塩、こしょうで味を調べ、器に入れて粉チーズをふり完成！



多めに作っておけば翌日の朝ごはんにもなります♪

