



# 給食だより

# 2016年



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

## 炭水化物って…？

五大栄養素（炭水化物・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラル）の一つである炭水化物を紹介します。炭水化物は大きく分けて「糖質」と「食物繊維」の二つに分けることができます。

### ～糖質～

主に脳や体を動かすエネルギーになります。タンパク質や脂質と比べて、糖質の方が燃焼が早いので、体に吸収されるとすぐにエネルギーになる特徴があります。

ごはん、パン類、麺類、芋類だけでなく、果物、砂糖などの甘いものも含まれます。

糖質は摂りすぎると、肥満や生活習慣病の原因となる恐れがありますが、不足が続くと、体力の低下や疲れやすくなるなどの症状が出ます。



### ～食物繊維～

人の消化酵素で消化されない食品中の成分とされ、水溶性食物繊維と脂溶性食物繊維に分かれます。

（詳しくは10月号の給食だよりをご覧ください♪）

虫歯・肥満・便秘・腸の疾患等を予防する働きがあります。野菜の皮や、玄米など精米前の米などに多く含まれるのが特徴です。

食物繊維の生理作用は種類によって異なるので、多種類の食品から取るのがよいでしょう。

## 糖質の消化と吸収のしくみ

糖質は細かく分解されてブドウ糖になり小腸で吸収されます。

吸収されたブドウ糖は、血液に溶けて体全体に運ばれます。肝臓や筋肉でエネルギー源として利用されたり、グリコーゲンとして蓄えられます。

蓄えられたグリコーゲンは、体内でエネルギーが必要になったときに分解されて、筋肉や脳が活動するときのエネルギーになります。この他、脂肪やアミノ酸の合成材料にもなります。肝臓や筋肉に蓄えられるグリコーゲンの量は決まっているので、余分な糖質は脂肪となって体内に蓄えられます。適量を食べるのが大切です。

## オートファジーって？

オートファジーとは自食作用とも呼ばれます。この機能により、細胞内の不要なタンパク質が分解され、さらにそれを再利用して新しいタンパク質を作ります。主にタンパク質が十分にとれないときに働きます。

このたび、東京工業大学の犬隈良典栄養教授がこの研究でノーベル医学・生理学賞を受賞されました！

オートファジーの解明が進むことで、がんや神経疾患などの治療法の開発が可能になると言われています。

## 給食レシピ

### さつまいもごはん

エネルギー：子ども1人 207kcal 大人1人 414kcal

材料(子ども2人 大人2人分) 作り方

米…2合

さつまいも…中 1/2本

塩…小さじ1弱

酒…大さじ1強

顆粒だし…少々

①さつまいもは皮を良く洗い、1cm角に切る

②炊飯器に研いだ米、塩、酒、顆粒だしを入れ、基準量の水を加えて軽く混ぜる

③①のさつまいもを加えて炊飯器スタート！

④ほくほく、ホカホカのさつまいもごはんの完成！



さつまいもは皮ごと食べることで、食物繊維がより効果的に摂取できます♪

