

給食だより

2017年

8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

炭水化物ってなに？

身体を構成する3大栄養素のひとつです。炭水化物は身体に吸収されエネルギーになる「糖質」と、吸収されずにそのまま外に排出される「食物繊維」のふたつに分類されます。

【糖質】

体を動かすエネルギーになります。胃腸で消化・分解され、ブドウ糖として吸収されて血液に乗って全身に運ばれます。燃焼が早いので、身体に吸収されるとすぐにエネルギーになるのが特徴です。余分な糖質はグリコーゲンとして肝臓や筋肉に吸収され、脂肪として貯蔵されます。生活習慣病の原因にもなってしまうので、摂りすぎに注意しましょう。

糖質は、ごはん、パン、麺類、いも類などがあります。また、チョコレートやスナック菓子、清涼飲料水にもたくさん含まれています。暑いと冷たいジュースなどたくさん飲んでしまいがちですが、水分補給は水やお茶を中心にし、食事をしっかりとって夏を乗り切りましょう♪

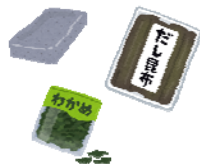
【食物繊維】

「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」に分類され、それぞれ働きが異なります。

<水溶性食物繊維>

多く含まれる食品

海藻類、こんにゃく、果物など



水に溶ける種類の食物繊維です。水分保持性が強く、粘着性により腸内をゆっくり移動するので、おなかがすきにくなり、食べすぎを防ぎます。炭水化物（糖質）の消化・吸収を緩やかにし、体への吸収を抑制する作用があります。また、腸の粘膜を守る効果もあるため、整腸作用があります。

<不溶性食物繊維>

多く含まれる食品

穀類、野菜類、豆類など



水に溶けない食物繊維で、胃や腸で水分を吸収し大きく膨らみます。これにより、便のかさが増し、腸を刺激して蠕動運動ぜんどうを活発にし、便通を促進します。よく噛んで食べるので、顎の発達を促します。

暑い夏にぜひ！さっぱりメニュー！

梅混ぜご飯（大人2人分・子ども2人分）

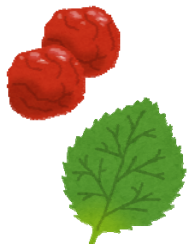
米 2合

梅干し 18g（約2個）

しそ 4g（約8枚）

酒 30g

塩 16g



大人1人 246kcal / 子ども1人 123kcal

- 1 お米をとぎ、水気をきっておく。
- 2 炊飯器にお米を入れ、調味料を加え、水を目盛りに合わせて入れる。
- 3 細かく刻んだ梅干しを入れて炊飯する。
- 4 炊けたごはん（約150g）に千切りにしたしそを混ぜこんだら出来上がり！



薄切りにしたきゅうりやしらすなどを入れても♪腹持ちも良いのでおやつにもぴったりです！