



給食だより 11月



令和2年度
みどり市立笠懸中学校

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。今月は、23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事をつくったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

今月のテーマ

食物繊維の働きを知ろう

1970年頃までの日本人の食生活は、ご飯を中心とした食事で「食物繊維」の摂取量も十分でしたが、食事の洋風化やファストフードやインスタント食品などが普及するにつれて、不足しがちな栄養素になってしまいました。最近では、若い人たちが、口当たりがよくやわらかい食品などを好むようになり、不足している人が目立っています。

★食物繊維とは？

食物繊維とは、「人の消化酵素で分解されない炭水化物」の総称です。ごぼうや豆などにみられるスジ状で水に溶けない性質のもの（不溶性：野菜、穀類、豆類、きのこなどに多い）と、わかめや昆布や果物などにみられるネバネバ状で水に溶ける性質のもの（水溶性：海藻、熟した果物、こんにやくなどに多い）があります。

★食物繊維の働きには・・・

食物繊維は、体の健康を保つために欠かせません。その大きな役割としては、便のもととなり、便通を促す効果が期待されること、さらに腸内細菌のえさになって、良好な腸内環境にしてくれるはたらきがあります。その他にも食物繊維には、ブドウ糖の体内への吸収をゆっくりにして、血管への負担を和らげたり、血圧やコレステロール値を下げたりするはたらきがあることも知られています。



食物繊維は、噛みごたえのある食品に多く含まれているため、こうした食品をよく噛んで食べることで、満腹感がえられ、食べすぎを防いでくれます。よく噛んで食べることは、むし歯予防にも役立ちます。毎日の食事ですとれるように心がけましょう。

食物繊維の多い給食メニューは？

- ・ きんぴらごぼう
- ・ 切干大根の炒り煮
- ・ ひじきの炒り煮
- ・ おから炒り
- ・ さつまい

食物繊維は、腸や血管の掃除係です！



11

23

は「勤労感謝の日」です！

「勤労感謝の日」の由来は、新米の収穫を喜び、感謝する宮中行事、「新嘗祭（にいなめさい）」です。今の私たちの生活の中では、作物を収穫できた喜びや、今日を生きるための食べ物があたえられることに感謝する機会がほとんどなくなりました。今年の「勤労感謝の日」は、食卓を支えるすべての人、そして自然の恵みに感謝しながら食事をしましょう。





食物繊維が多い食べ物は…

- ・ きんぴらごぼう
- ・ 切干大根の炒り煮
- ・ ひじきの炒り煮
- ・ おから炒り
- ・ さつまい