

# 5月の給食だより

平成23年5月2日  
高岡市立戸出西部小学校

新学期が始まって1か月が過ぎ、新しい学年にも慣れてきたことと思います。今までの緊張がほぐれると同時に、疲れから体調を崩しやすい時期です。1日3回の食事をしっかりととり、毎日元気に過ごしましょう。

## 食物繊維 足りていますか？ 5月18日は「ファイバー（食物繊維）の日」

食物繊維は、生活習慣病予防のために、ぜひとりたい栄養素です。「便秘を予防する、コレステロールの排出を促す、血糖値の上昇を抑える」などの働きがあります。

しかし、食の欧米化により、現在は50年前の半分ほどしか摂取されていません。穀物・野菜や果物などの食材から意識してとるようにしましょう。食物繊維は、1日に20～25gが必要量です！

### <主食でとる>



日本人の食物繊維の摂取量が減った原因の一つに、主食が白米や精白した小麦粉のパンに替わったことがあげられます。米に雑穀を混ぜたり、全粒粉入りのパンを取り入れたりすると、毎日の摂取量を効率よく増やせます。麦飯、玄米などもおすすめです。

### <おかずでとる>



食物繊維が多く含まれる野菜、豆類、芋類、海藻などの食材をおかずとし、毎日食事に取り入れましょう。調理法では、煮物や炒め物、味噌汁やスープの具にするとたくさんとれます。

\*レタスのサラダでは食物繊維はあまりとれません！



レタスにドレッシングのサラダ・・・よくありがちなサラダですが、レタスの95%が水分で、一人あたり100gのレタスを食べても、0.5gの食物繊維しかとれません。効果的に食物繊維をとるには、芋類（サツマイモ100gあたり2.3g）や豆類（納豆50gあたり4.8g、おから50gあたり4.7g）がおすすめです。

### <果物でとる>



果物も食物繊維が豊富です。調理の手間がかからないので、朝食などに積極的に取り入れましょう。しかし、果物には糖分が多いため、食べ過ぎには気をつけたいものです。

### <給食に登場する・食物繊維が多いメニュー>

- ・金平ごぼう
- ・煮豆
- ・切り干し大根の浸し
- ・海藻サラダ
- ・たけのこごはん
- ・江戸っ子煮

(牛肉、大豆、ごぼう、たけのこ、昆布が入った醤油味の煮物です)



食物繊維の多い和食メニューは、子どもたちの大好きメニューとは言えません。しかし、これらの和食は、食物繊維の他に、ビタミン、ミネラルが豊富で低カロリーと良いことばかりです。和食のよさを伝えながら、どんどん好きになって食べてほしいな、と思っています。

家庭の食卓にも、ぜひこれらのメニューをのせてください。