

給食だより

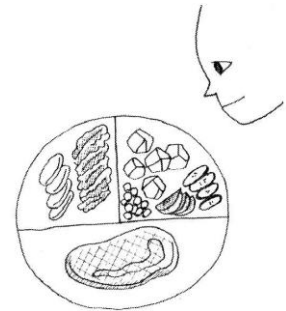
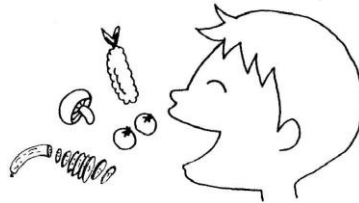
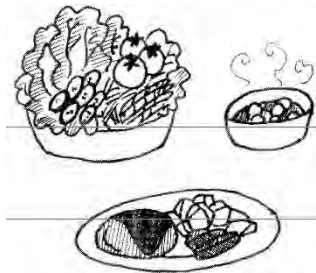
2023年 12月

12月はクリスマスや年末の慌ただしさから食生活が乱れ、脂肪過多の食事が続きがちになります。脂肪の取りすぎは疲労や免疫力の低下を招くだけでなく、子どもの将来の健康を大きく揺るがす「肥満」を引き起こすことにもなりかねません。忙しい12月こそ「野菜たっぷり」を心がけ、からだの中も大掃除しましょう！

実行しましょう3つの目安

肉類や揚げ物類：野菜
= 1:2 が理想です

- 1) あぶらの多い料理1皿に対し野菜2皿
- 2) あぶらの多いもの1口に対し野菜2口
- 3) 目分量で、あぶらの多いもの1に対し野菜2



野菜はからだの掃除屋です

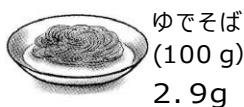
- 1) 野菜は脂肪の吸収を抑え、肥満や動脈硬化を防ぎます。
- 2) 野菜はウンチのもととなり、便秘を予防します。
- 3) 野菜に含まれるビタミン、ミネラル類は、病気に対する抵抗力を強めます。



知って得する
栄養素のはなし

食物繊維

食物繊維は、食べ物の中に含まれていて、人の消化酵素で分解、吸収できない物質のこと。第6の栄養素ともいわれ、健康維持に欠かせない成分の一つです。腸内環境を整え、便秘を予防する働きのほか、糖質の吸収をおだやかにしたり、脂質やナトリウムを吸着し排出をサポートしたりする働きがあります。水に溶けない「不溶性食物繊維」と水に溶ける「水溶性食物繊維」があり、不溶性食物繊維は豆類やごぼうなどの根菜類に、水溶性食物繊維は昆布やわかめなどの藻類に豊富に含まれます。3~5歳の子どもの1日の摂取目標量は8g以上です。



ゆでそば
(100g)
2.9g



乾燥ひじき
(5g)
2.6g



ごぼう
(30g)
1.7g



バナナ
(1本100g)
1.1g



ゆでスパゲッティ
(100g)
3.0g



納豆
(1パック50g)
3.4g



アボガド
(1/2個60g)
3.4g