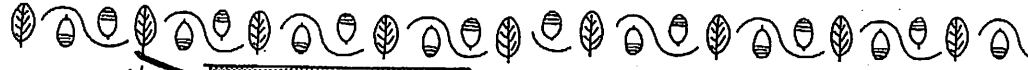


2002.11.1

だんだん秋も深まり、木々の葉が色づき始め、紅葉が見頃になってきました。肌寒い日も増え、温かいものがおいしい季節。給食でも体の温まるメニューを取り入れています。寒さには負けないよう、これからおいしくなる旬の野菜をたっぷり食べ、睡眠をしっかりと十分にとりましょう。



おなかの中から元気になろう

# 食物繊維

食物繊維は、野菜や海藻、芋、豆、穀物などの植物性食品に多く含まれていて、腸をそうじし、ダイオキシンなどの有害物質を取り除いて、体の外に出す働きをします。しかし、最近では、食物繊維の摂取量が年々減少していき、50年前には平均22gをとっていたのが、現在では約16gと大幅に減少しているんです。

食物繊維は種類が多くてそれぞれに働きがあるんだよ。

大きくは、水溶性のものと不溶性のものとがあるんだよ。

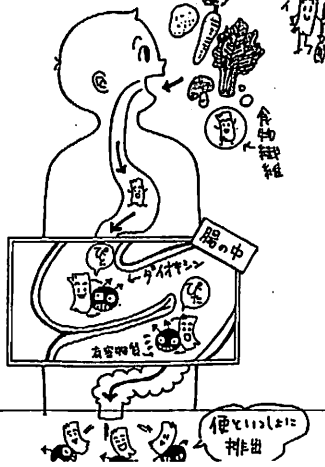
水に溶ける食物繊維が多い

海藻、キノコ、果物

水に溶けない食物繊維が多い

豆類、穀物、野菜

大切な食物繊維を追い出さず！ 私たちの体内には、毎日の食事から食品中の食物繊維が吸収され、ダイオキシンなどが入り込んでいきます。食物繊維は、二通りの有害物質を吸着し、最後は便となって排出させる働きがあります。



**大腸がん予防**  
★大腸内の悪玉菌の増殖を抑えたり、腸の環境をよくしたり、悪玉菌が生育しにくくなります。

**便秘予防**  
★腸の便の量を増やし、排泄物や有害物質を体外に出す働きをします。

**生活習慣病予防**  
★血糖値やコレステロールを下げ、糖尿病や高脂血症の予防に効果があります。

**腸活**  
よくかんで、よく食べることで... 食物繊維は腸の中を掃除してくれます。

曜 日	献 立 名	材 料 名			お や つ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
金	ごはんのかば焼き まよネ、しょうゆ、味の素、ごま油	ごはん(精白米) しょうゆ、ごま油、味の素	さんま、鶏皮、焼き肉(赤色辛みそ)	ほうじ茶、りんご、バナナ	パンせんべい 牛乳
土	ゆずの中華煮 ゆず、ごぼう、人参、鶏皮、しょうゆ	ごはん(精白米) ごぼう、人参、しょうゆ	豚もも、豚身つき、生卵	りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 牛乳 牛乳
日	ハンバーグ ハンバーグ、じゃがいも、たまご、しょうゆ	ハンバーグ、じゃがいも、たまご、しょうゆ	豚ひき肉、豚皮(国産)	りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 牛乳
月	納豆の煮物 納豆、人参、ごぼう、しょうゆ	納豆、人参、ごぼう、しょうゆ	豚ひき肉、豚皮(赤色辛みそ)	りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 牛乳
火	トドック トドック、じゃがいも、しょうゆ	トドック、じゃがいも、しょうゆ	豚、ソーセージ、豚皮つき	りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 牛乳
水	ひじきの煮物 ひじき、人参、ごぼう、しょうゆ	ひじき、人参、ごぼう、しょうゆ	ひじき、油揚げ、たまご	りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 牛乳
木	パンケーキ パンケーキ、バナナ、ヨーグルト	パンケーキ、バナナ、ヨーグルト	豚ひき肉、豚皮(赤色辛みそ)	りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 牛乳
金	入浴剤 入浴剤、お風呂	入浴剤、お風呂	豚ひき肉、豚皮(赤色辛みそ)	りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 牛乳
土	ほうじ茶 ほうじ茶、お茶	ほうじ茶、お茶	豚ひき肉、豚皮(赤色辛みそ)	りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 牛乳
日	ごはん ごはん、しょうゆ、ごま油	ごはん、しょうゆ、ごま油	豚ひき肉、豚皮(赤色辛みそ)	りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 牛乳
月	みそ汁 みそ汁、豆腐、人参、ごぼう	みそ汁、豆腐、人参、ごぼう	豚ひき肉、豚皮(赤色辛みそ)	りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 牛乳
火	サンドイッチ サンドイッチ、パン、野菜	サンドイッチ、パン、野菜	豚ひき肉、豚皮(赤色辛みそ)	りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 牛乳
水	味の素 味の素、しょうゆ、ごま油	味の素、しょうゆ、ごま油	豚ひき肉、豚皮(赤色辛みそ)	りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 牛乳
木	みそ汁 みそ汁、豆腐、人参、ごぼう	みそ汁、豆腐、人参、ごぼう	豚ひき肉、豚皮(赤色辛みそ)	りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 牛乳
金	ごはん ごはん、しょうゆ、ごま油	ごはん、しょうゆ、ごま油	豚ひき肉、豚皮(赤色辛みそ)	りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 牛乳



Main menu table with columns for Day (曜日), Name (献立名), Ingredients (材料), and Dessert (おやつ). Rows include items like 'ごはんと納豆のごま酢和え', 'カレーライス(麦飯)', 'パンと野菜の和え物', etc.

献立より

★五穀おこし (20日) 米 小麦 大豆 アワ キビ (アヒエ) 等...

★のっぺい汁 (29日) 汁がわびているお「濃縮汁」と書く...

食物繊維 / おまけのおはなし。

健康食品の食物繊維に体にいいの??

ドリンク等に入っているのは「水溶性」のものですが、普通、水溶性は分子量の大きいものは、ドロドロしています...



<11月> ☆☆☆ 夕食献立表 ☆☆☆

Weekly dinner menu table with columns for Day (曜日), Date (日), and Meal (献立). Includes items like '1 ビラフ 鶏のトマト煮', '2 ごはん 煮魚・和え物', etc.

楽しい食事! 心の栄養

楽しい雰囲気でお食事をすると気持ちが安定し心が和やかになります。『食』は「人を良くする」と書きます...

