

みどり 11月

腸をきれいにする食べ物

八本松学校給食センター

～もっととりたい！食物せんい～

食べ物に入っている成分のうち、おなかの中では消化できないものを『食物せんい』とよびます。食物せんいは、おなかの中のいらぬものをきれいにそうじしてくれるので、便秘を防いだり腸の病気を防いだりします。食事や間食で積極的にとるようにしましょう。



【食物せんいが多い食べ物】



まめ類
豆類



きのこ類



いも類



海藻類



野菜類



くだもの類
果物類

だいず 大豆

あずき 小豆

しいたけ

さつまいも

わかめ

ごぼう

りんご

いんげん豆

しめじ

さといも

ひじき

かぼちゃ

かき

寒天

青菜

◇こんな工夫で食物せんいアップ◇



★いつもの米に

雑穀や豆を加えて

炊飯！



★間食に、寒天を使ったゼリーや

いも・かぼちゃをとりいれて！

★いくら食物せんいを含んでいるからといってひとつの食品に偏ったり、食物せんいを強化した食べ物や飲み物にたよりますと、かえってマイナスになります。バランスのよい食事の中でとることを基本にしましょう。

☆給食センターとの交流を紹介☆

10月18日から24日は、広島食育ウィークでした。フードフェスティバルなど、食に関するイベントに参加した人も多かもしれませんね。給食センターでも、児童・生徒・園児のみならず、保護者の方と少しでも多くの交流をもちたいと考えています。今月はその一部を紹介します。

原保育所の青組さん センター見学

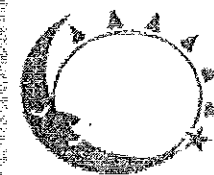
曇行きがあやしい中、曇ぐつをはいて、曇いて来てくれました。センターでは、3000枚のプライドチキンをおげるところを見学しました。



八本松中学校1年生と保護者

「朝食について講話」朝食の大切さについて保護者の方と一緒に聞いてもらいました。クイズもしました！

Q1この図の真ん中に入る言葉は何でしょう？



一言前まで当たり前だったことが、難しくなってきましたね。



こたえ「早ね 早起き 朝ごはん」文部科学省発の国民運動マーク

八本松小学校 給食試食会がありました！

参加者59名、当日の献立は「ごはん、牛乳、じゃがいものそぼろ煮、切り干し大根の酢の物」でした。和食の良さを、知ってもらい、給食センターの様子を映像で紹介しました。



チャレンジクッキング

～さんまのおろしかけ～

【4人分】

【作り方】

さんま開き 4枚
でんぶん 適量
だいこん 中1/5本
さとう 小さじ2強
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ1
七味唐辛子 少々

- ① だいこんをすりおろして軽く水を切る。調味料を加えてひと煮立ちさせ、たれを作る。
- ② さんまにでんぶんをまぶして、油で揚げる。
- ③ さんまにたれをかけて出来上がり。

旬の食材がうれしいね☆



毎月19日は「食育の日」です。食について考える日にしましょう。