

# きゅうしょくだより

からだの中をきれいにする栄養素

## 食物繊維をしっかりとりよう!










### 食物繊維って何?

### どんな食べ物に多いの?

食物繊維は、いま、注目されている成分です。これは、「人間の消化酵素では分解されない食物中の成分」で、体の中の不要なものを外に排出するなど、研究によって体に大切な働きをすることがわかってきました。

食生活の洋風化とともに、動物性の食品や白米など、精製した食品が多く食べられるようになってから、食物繊維の摂取量は減少傾向にあります。毎日の食事で、不足することがないように意識的に摂り入れましょう。

野菜やいも類、穀類、豆類、海藻、きのこ類、くだものなどがあげられます。

いんげん豆 (乾)  5.8g(30g)	おから  4.6g(40g)	ライ麦パン  4.5g(6枚切り1枚, 80g)
切り干し大根  4.1g(20g)	ひじき (乾)  3.5g(8g)	りんご  3g(中1個, 200g)
ごぼう  2.9g(4分の1本, 50g)	玄米  2.4g(80g)	さつまいも  1.6g(4分の1本, 70g)

(その他: かぼちゃ, とうもろこし, ほうれん草, 納豆, キウイフルーツ, 昆布, しいたけなど)

### 食物繊維の種類と働き

食物繊維は、不溶性と水溶性に大きく分けられ、体内での働きが違います。一般的に食物繊維を含んだ食べ物には両方とも混ざっていますが、含まれている割合が違います。そこで、特定の食べ物に偏らず、いろいろなものを食べるのが大切です。



1日にとりたい食物繊維量は

約20gです

とりすぎ注意! 加工食品

#### 不溶性



ごぼうなどに多いといわれている水に溶けない食物繊維。

腸のはたらきを活発にして便のかさを増やし、便通を良くしたり、体内の有害な物質を外に排出するなどの働きがあります。

#### 水溶性



こんにゃくなどに多いといわれている水に溶ける食物繊維。

血糖値やコレステロールの上昇を抑制したり、腸内で善玉菌を増やして大腸ガンを予防するなどの働きがあります。

最近さまざまな加工食品や飲料に食物繊維を添加したものやサプリメントが出回っています。手軽に摂れて便利という人もいますが、摂りすぎると一過性の下痢や軟便などの症状になることがあります。

また、カルシウムなどの栄養素の吸収を妨げてしまうこともあります。必要な栄養素が不足している状態で摂りすぎると危険です。

自然の食べ物から摂取している限りは摂りすぎの心配はなく、同時に他の栄養成分もいっしょに摂ることができます。



# 11月予定献立

\*牛乳200mlが毎日つきます。

札苗中学校



月	火	水	木	金
<p>今月は、一度は絶滅しかけた品種を農家の方々の努力で復活させた、「幻の玉ねぎ」と言われている「札幌黄」を使用して給食を作ります。11月6日～札幌黄を使用します。11月27日～12月1日の1週間は、玉ねぎ週間として、レシピ・玉ねぎについての資料配付する予定です。  <small>うまみ だまはち</small>  網掛けの献立に札幌黄を使用しています。</p>		<p><b>1</b></p> <p><b>開校記念日</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>横割パンズ                  麦入り野菜スープ                  レバー入りメンチカツ                  ポテトコロコロソテー</p> <p>ベーコン 人参 玉ねぎ                  キャベツ セロリー パセリ                  大麦 鶏がら/既製品                  / じゃが芋 むき枝豆                  コーン ポークフランク                  玉ねぎ</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>文化の日</b></p>
<p><b>6</b></p> <p>厚揚げ入り肉炒め丼                  みそ汁                  くだもの</p>	<p><b>7</b></p> <p>長崎ちゃんぽん(えび入り)                  大学芋                  くだもの</p>	<p><b>8</b></p> <p>鮭ごはん                  けんちん汁(醤油味)                  豚肉の竜田揚げ</p>	<p><b>9</b></p> <p>ご飯                  マーボー豆腐                  ひじき入りぎょうざ                  おひたし</p>	<p><b>10</b></p> <p>ツイストパン                  ポテトグラタン                  あさりのカリッとサラダ                  くだもの</p>
<p>豚肉 メンマ 人参 もやし                  小松菜 厚揚げ 玉ねぎ                  りんご 生姜 にんにく                  豆板醤 ごま ごま油                  / 大根 油揚げ みそ</p>	<p>豚肉 生姜 にんにく えび                  つと もやし 人参 玉ねぎ                  キャベツ たけのこ チンゲン                  菜 きくらげ ごま油 鶏                  がら 豚骨 煮干し 長ねぎ/                  さつま芋 水あめ ごま</p>	<p>胚芽精米 大麦 昆布 紅                  サケ 炊き込みわかめ ご                  ま / 鶏肉 豆腐 つきこ                  んにゃく 人参 大根 ご                  ぼう 長ねぎ / 豚肉 生                  姜</p>	<p>豆腐 豚肉 生姜 にんにく                  人参 長ねぎ 干し椎                  茸 みそ ごま油 豆板醤                  / 既製品/ 小松菜 もやし                  糸かつお</p>	<p>ベーコン 玉ねぎ じゃが                  芋 人参 バター チーズ                  スキムミルク 牛乳 豆乳                  鶏がら パセリ/ あさり                  生姜 きゅうり キャベツ                  人参 ごま油 ごま</p>
<p><b>13</b></p> <p>ご飯                  卵豆腐                  納豆                  ごま和え</p>	<p><b>14 ランチルーム3年</b></p> <p>たぬきうどん(えび入り)                  あべかわ団子                  くだもの</p>	<p><b>15 2・3年なし</b></p> <p>チキンライス                  ちくわチーズつめ揚げ                  切り干し大根のサラダ</p>	<p><b>16 ランチルーム3年</b></p> <p>鶏ごぼうごはん                  かわいい唐揚げ・たれ                  磯和え</p>	<p><b>17 ランチルーム3年</b></p> <p>横割パンズ                  あさりのチャウダー                  ハンバーグ・ケチャップソース                  くだもの</p>
<p>卵 豆乳 鶏肉 つと た                  けのこ 人参 干し椎茸                  ほうれん草/ 小松菜 白                  菜 ごま</p>	<p>あさり さくらえび かたくち                  いわし 人参 春菊 ごぼう                  切り干し大根 ひじき 卵                  鶏肉 つと ほうれん草 長                  ねぎ たもぎ茸 干し椎茸                  むろあじ 宗田かつお 昆布                  / 白玉もち きな粉</p>	<p>胚芽精米 大麦 パター                  トマト 鶏肉 玉ねぎ 人                  参 たもぎ茸 むき枝豆/                  白ちくわ チーズ 卵/                  切り干し大根 まぐろ 人                  参 もやし きゅうり ご                  ま みそ ごま油</p>	<p>胚芽米 大麦 鶏肉 焼き                  豆腐 生姜 みそ ごぼう                  人参 油揚げ ごま/ か                  れい/ 小松菜 もやし                  のり</p>	<p>あさり ベーコン じゃが芋                  玉ねぎ 人参 パセリ バ                  ター 牛乳 豆乳 スキム                  ミルク チーズ 鶏がら/                  既製品</p>
<p><b>20 ランチルーム3年</b></p> <p>いわしのかば焼き丼                  さつま汁                  くだもの</p>	<p><b>21 ランチルーム3年</b></p> <p>ビビンバ                  ひじき入り春巻                  ヨーグルト                  くだもの</p>	<p><b>22 ランチルーム2年</b></p> <p>肉うどん                  スパイシーポテト                  枝豆</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>勤労感謝の日</b></p>	<p><b>24 ランチルーム2年</b></p> <p>ひじきごはん                  とんかつ                  しょうが和え</p>
<p>豚肉 さつま芋 豆腐 こ                  んにゃく 大根 ごぼう                  長ねぎ 生姜 みそ/ い                  わし 生姜 ごま</p>	<p>胚芽精米 大麦 豚肉 焼                  き豆腐 メンマ 長ねぎ                  生姜 にんにく ごま油                  豆板醤 人参 ほうれん草                  もやし ごま/ 既製品</p>	<p>豚肉 油揚げ つと 人参                  ほうれん草 長ねぎ 干し                  椎茸 たもぎ茸 むろあじ                  昆布/ じゃが芋 パセリ</p>	<p>胚芽米 大麦 鶏肉 ひ                  じき 油揚げ しらたき                  人参 むき枝豆/ 豚肉                  卵/ 小松菜 もやし 生                  姜</p>	
<p><b>27 ランチルーム2年</b></p> <p>タッピー丼                  みそ汁(小松菜・厚揚げ)                  くだもの</p> <p>(玉ねぎ週間)</p>	<p><b>28 ランチルーム2年</b></p> <p>タッピーラーメン(醤油味)                  チーズポテト                  くだもの</p> <p>(玉ねぎ週間)</p>	<p><b>29 ランチルーム2年</b></p> <p>とりめし                  きのこ汁(みそ味)                  鮭の南部揚げ</p> <p>(玉ねぎ週間)</p>	<p><b>30 ランチルーム1年</b></p> <p>キーマカレー                  オニオンチップサラダ                  くだもの</p> <p>(玉ねぎ週間)</p>	<p><b>12/1ランチルーム1年</b></p> <p>横割パンズ                  タッピースープ                  豆腐ナゲット・スライス                  フルーツミックス                  (玉ねぎ週間)</p>
<p>豚肉 しらたき 玉ねぎ                  たけのこ ほうれん草/                  厚揚げ 小松菜 みそ む                  ろあじ 昆布</p>	<p>豚肉 メンマ 生姜 にん                  にく つと もやし 玉ね                  ぎ 人参 長ねぎ ほうれ                  ん草 くわわかめ 鶏がら                  豚骨 昆布 煮干し/ じゃ                  が芋 チーズ バター 牛                  乳 スキムミルク</p>	<p>胚芽精米 大麦 鶏がら                  鶏肉 生姜 玉ねぎ/ し                  めじ えのき なめこ 人                  参 大根 ごぼう 長ね                  ぎ 油揚げ みそ むろあ                  じ 昆布/ 鮭 卵 ごま</p>	<p>豚肉 玉ねぎ 人参 セロ                  リー 生姜 にんにく 大                  豆 パセリ レーズン トマ                  ト みそ/ ハム キャベツ                  きゅうり コーン 玉ねぎ                  ごま</p>	<p>鶏肉 じゃが芋 人参 玉                  ねぎ パセリ 鶏がら/                  焼き豆腐 鶏肉 玉ねぎ                  卵/ パイン 黄桃 洋梨                  なつみかん</p>

