

# 食育だより 1月

食べる力・生きる力を育もう



亀山市 健康福祉部

新春を迎えました。最近では、おせち料理やお雑煮、鏡開きなどの伝統的な習わしを簡略化することが多いようですが、できる限り子どもたちに経験させ、伝統や行事、文化や季節を感じられる機会を作っていけるといいですね。

ますます寒さが厳しくなってきましたので、体調管理に気をつけましょう

## ◆◆◆◆◆ おなかの調子を整える「食物繊維」 ◆◆◆◆◆

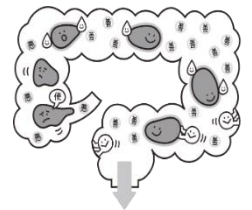
毎日の「快便」には、規則正しい生活、適度な運動、バランスのとれた食事が大切です。便秘は腸の運動と水分吸収のバランスが崩れた時に起こりますが、食物繊維をとることで、腸内環境が整い、快便につながります。おなかの調子を整える食物繊維を上手にとっていきましょう。

### ● 食物繊維の働き

食物繊維は人の消化酵素では分解されない成分です。

「不溶性」「水溶性」があり、それぞれに役割があります。

「不溶性」は、水分を吸収して便の量を増やします。便のかさが増すことで腸が刺激され、排便を促します。「水溶性」は、便をやわらかくし、排便をスムーズにします。また、糖尿病や高血圧など生活習慣病の予防にもつながります。



### ● 食物繊維を多く含む食品

#### 不溶性食物繊維を多く含む食品

- ・便のかさを増す
- ・腸の蠕動を促す



#### 水溶性食物繊維を多く含む食品

- ・便をやわらかくする
- ・便の滑りをよくする



#### 水溶性・不溶性食物繊維を多く含む食品



### ● いつもの食事にひと工夫

和食の献立を基本にすると、野菜や海藻など食物繊維を多く含む食材の種類が増えます。

サラダにわかめを加えたり、お浸しにきのこを加えるなど副菜の食材を充実させます。

汁物を具だくさんにします。野菜は加熱するとかさが減るので、無理なく食べることができます。

豆腐や納豆、おからなどの豆・大豆製品を一品加えます。

#### ◆ 今月の給食から レシピのご紹介 ◆

#### ごぼうと厚揚げのみそ煮

【材料】子ども4人分

厚揚げ	160g	砂糖	大さじ1弱
豚肉	60g	みりん	少々
ごぼう	2/3本	しょうゆ	大さじ2
人参	1/2本	みそ	大さじ1弱
こんにゃく	1/4丁	だし汁	150cc程度
小松菜	3~4株	油	少々

【作り方】

1. 材料を食べやすい大きさに切る。
2. 油を熱し、肉を炒める。
3. 厚揚げ、小松菜以外の材料を加えて炒める。
4. だし汁を加えて煮る。
5. 厚揚げ、調味料を加えて、煮る。
6. 小松菜を加え、さっと煮る。