



発行：2017年10月25日

食育だより 11月号

運動会も無事に開催され、満足感と達成感に満たされた子どもたちは、食欲もグッと増えてきました。大きな行事を終え、立ち振る舞いだけでなく、心も育ち今までよりお兄さん、お姉さんらしくなったように感じます。昼夜の寒暖も大きくなり少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。変化を見逃さずに子どもたちの体調には、十分気をつけて過ごしてまいります。

今月のピックアップ “食物繊維のはなし～よく耳にするけれど～”

食物繊維とはいったい何でしょうか？30年前までは食物から栄養を吸収した残りカス(=役に立たないもの)と考えられていました。しかし近年体にとって重要な役割を担っている事がわかってきたのです。厚生労働省による国民の健康増進のために定められた食事摂取基準では、食物繊維の摂取目標が設定されています。ごぼうを野菜として栽培し、食べるのは世界でも日本人だけです。日本人の腸は、穀物や野菜を中心とした食生活に対応して欧米人の腸より長くできています。他の動物でみると、羊の腸は体長の20倍以上の長さ、ライオンは体長の4倍にすぎません。その背景にはやはり食べるものの違いがあります。かたい繊維の草を食べている羊は、その消化の為に長い腸が必要ですが、肉食動物のライオンは短い腸で充分だといわれています。腸内環境を整えてくれるのが、“食物繊維の働き”。腸壁にある余分なカスを掃除しながら進み、人間の消化酵素では分解できない食物繊維も腸内細菌で発酵され、腸内環境を健康に保つ善玉菌のえさとなります。善玉菌が活躍できる大腸の環境は良好となり、免疫機能の向上が期待できます。

“食物繊維の多く含む食材とは？”

☆水溶性食物繊維/腸内をゆっくり移動し糖質の吸収を抑える、善玉菌をふやす：果物類(りんご、バナナ、キウイなど)きのこ類(椎茸、えのき、エリンギなど)海藻類(昆布、わかめ、ひじき、寒天など) ☆不溶性食物繊維/腸壁を刺激し、便を排泄する働きを活発にする)：豆類(きな粉、大豆、いんげんなど)芋類(さつまいも、里芋など)野菜類(ブロッコリー、ごぼう、にんじんなど)水溶性、不溶性食物繊維をバランスよく取ることがポイントです。このように昔から食べていた食品が、日本人の腸内環境にいちばん適していると言えます。ご家庭でも旬の食材を取り入れ少し意識してみてもいいかもしれませんか？！

“干し野菜のすすめ”

干すことで水分が抜け、うまみが凝縮し栄養価もあがります。ご家庭で、子どもと一緒に身近な野菜から始めてみませんか？大根、人参、きのこなどをザルを使って干します。カラカラになるまで干さなくても効果があります。

給食レポート

今月は 南魚沼どろんこ保育園

(新潟県南魚沼市) を取材しました！



豊かな自然に囲まれた南魚沼どろんこ保育園は美味しいお米と野菜がたくさん採れます。採れたて野菜を目の前で炒めたり、炭火で焼く野菜ピザ、焼き芋など様々な食育活動をしています。野菜を積極的に食べようとしなかった子どもたちも今では「野菜、大好き」「野菜って美味しいね」と言ってくれるようになり、スタッフは益々食育に力が入っています。10月10日は南魚沼市の条例に制定された「ご飯の日」でもあり、園ではツヤツヤの新米を炊いておにぎりにして食べました。みんなで食べるおにぎりは格別の味でした。



畑仕事紹介

今月は メリーポピンズ 朝霞南口ルーム

(埼玉県朝霞市) を取材しました！



メリーポピンズ朝霞南口ルームは0歳児から2歳児まで18名の家庭的なルームです。畑の野菜も大好きですが、どろんこ遊びがやっぱり一番のようです。今年は、きゅうり、トマト、なす、ピーマン、おくらと昨年に比べると少なめでしたが、他ルームからのおすそ分けもいただき、大切に抱えて持ち帰り、給食室で野菜を洗ったり、つまんでいました。自分たちでとってくる野菜は格別においしく、食事中もお皿の中から嬉しそうに見つけています。今は「さつまいも」の成長を楽しみに待っているところです。

