



令和3年9月17日
さいたま市立三橋中学校
給食室発行

例年に比べて気温が低く、過ごしやすい日々が続いていますね。日によって気温差があるので体調を崩さないためにも、早寝早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムを整え、規則正しい生活を送るように心がけましょう。

食物繊維をしっかりとりよう！！

最近、食物繊維は5大栄養素に続く「第6の栄養素」と呼ばれています。

食物繊維には2種類あることを知っていますか？食物繊維は「人の消化酵素で消化されない食品中の難消化成分の総体」と定義され、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維に分けられています。丼などの単品メニューが多く、野菜やきのこ、海藻が不足している食生活を送っていると生活習慣病や肥満のリスクが高まります。便通の改善、肥満予防、食後の血糖値上昇抑制、コレステロール値増加防止など良いことがたくさんあるので、ぜひ食生活で意識して取り入れてもらいたいです。

不溶性食物繊維

野菜（ごぼう、ブロッコリー、かぼちゃなど）、きのこ、穀類、イモ類、豆類など



- 水分や老廃物などを吸着して、便量を増やします。
- 腸を刺激して、腸の運動を活性化し、排便を促進します。

水溶性食物繊維

果物、海藻類、こんにゃく、野菜（にんじん、オクラ、とうもろこし）など…



- 腸内細菌のエサとなって、腸内環境を整えます。
- 血糖値の上昇やコレステロール値の増加を抑えます。

栄養教諭の教育実習生が食に関する指導を行いました！

2年2組の様子（^^）/
みんな真剣に考えていました。



9月6日からの5日間、教育実習生の福田先生が1学年、2学年で食に関する指導を行いました。6つの基礎食品群がバランスよく入っていること、旬の食材が含まれていること、彩りがよいことなどを意識した給食の献立を考案するという授業内容でした。良い献立については、今年度内の給食に採用していきたいと思っています。



来月の給食は、読書週間に合わせて「天気の子」に出ている「ポテチチャーハン」を出します。また、未来くるワークに参加した生徒が考えた献立を10月、11月に出す予定です。みなさん、お楽しみ♡

