



おおきくなーれ

食物繊維について

食物繊維は水に溶けない「不溶性食物繊維」と、水に溶けやすい「水溶性食物繊維」があります。

不溶性食物繊維

- ・胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ、腸を刺激して蠕動(ぜんどう)運動を活発にし、便通をよくします。
- ・大腸内で発酵・分解されると、ビフィズス菌などが増えて腸内環境がよくなり、整腸効果があります。
(↑水溶性食物繊維にも同様の効果がありますが、不溶性の方がこの効果は高いです。)

<多く含まれる食品>

穀類、野菜、豆類、きのこ、果実、海藻、甲殻類



水溶性食物繊維

胃腸内をゆっくり移動するので、お腹がすきにくく、食べすぎを防ぎます。糖質の吸収をゆるやかにして、食後血糖値の急激な上昇を抑えます。胆汁酸やコレステロールを吸着し、体外に排泄します。

<多く含まれる食品>

昆布、わかめ、こんにゃく、果物、里芋、大麦



まだまだ暑い日は続きますが季節は秋！

9月の献立にはキノコやさつまいもなど、食物繊維を多く含む食材をたくさん使っています！

<食物繊維のはたらき>

便の量を増やして便秘を防ぐほか、これにより腸内環境が整うことによる生活習慣病の予防に役立ちます。食物繊維は、水溶性・不溶性によって働きが異なるので、色々な食品を組み合わせることが、上手に取るコツです。豆、野菜、果物、キノコや海藻、など、毎日欠かさず取ることができると良いですね。

夏野菜カレークッキング(以上児)

8月6日に、各クラスが育てた野菜を使って、夏野菜カレーのクッキングをしました。ひまわり組からは「なす・リリコ(トマト)」、さくら組からは「人参・いんげん」、ちゅうりっぷ組からは「パプリカ」をいただきました！

↓ひまわり組



玉葱とナスを包丁で切りました！猫の手上手に出来ていました。

↓さくら組



じゃが芋とパプリカを包丁で切って、人参は型抜きしました！

↓ちゅうりっぷ組



とうもろこしの皮をむいて、枝豆はさやかに出しました！いんげんも手で折りました。

最後はみんなで♪



最後はみんな順番に、大きなへらを使って炒めました。野菜たっぷりの美味しいカレーになりました😊

すいかジュース作り (たんぽぽ組)

こちらも収穫物！たんぽぽ組ではすいかが収穫出来ました！ミキサーでジュースにして美味しくいただきました♪

トマト&冬瓜に触れました (すみれ・すずらん組)

季節の野菜に触れてみよう！...ということで、すみれ組はトマト、すずらん組は冬瓜(とうがん)に触ってみました。美味しそうなお野菜を前にガジッと歯形を付けていたり、初めて見る大きな冬瓜にも興味津々な様子でした！

めずらしい！？ 赤オクラ！

オクラがなっているところを見ることがありますか？下の写真はオクラはオクラでも「赤オクラ」です！茹でると赤い色素が抜けてしまうため、色を生かしたいときは生で食べます。オクラも、産毛の下処理をすれば、生で食べられるそうです！



郷土料理いろいろ... (給食室)

8月の献立では仙台といえばのずんだを使った「ずんだサンド」、お盆の時期には「おくずかけ」を提供しました。



食パンに挟んである、見慣れないずんだの色に「わさびなのでは...」とビクビクしている子も(笑)大丈夫、いたずらしないよ～！

見づらくてごめんなさい。ブログではカラーで見られます！！