

おおきくなーれ



食物繊維をとろう！



○食物繊維はなんで必要なの？

ほとんどの日本人が不足している食物繊維は、健康のためにとっても重要な栄養素です。

食物繊維をとることで、腸内の善玉菌が増えて腸内環境が改善されます。

コレステロールの吸収を防いだり、血糖の上昇を緩やかにしたり、高血圧を防いだりと、生活習慣病の予防に役立ちます。

○食物繊維をとるには何を食べればいいのか？

野菜や果物、きのこ類、大豆などの豆製品、海藻に豊富に含まれています。

しらたき、さつまいも、切干大根、かぼちゃ、ごぼう、たけのこ、ブロッコリー、納豆、あずき、おから、しいたけ、ひじきなどは特に普段の食事に取り入れたいオススメの食材です。

○食物繊維は足りてる？うんちでチェックしよう！

食物繊維が足りている健康的な便は、

- ①色が黄褐色
- ②ほどよい柔らかさ(バナナ状)で量が多い
- ③水洗トイレの水に浮く
- ④においが少ない

という特徴があります。当てはまりましたか？



9月の給食



食用菊が出ました♪



彼岸におはぎを出しました♪

ちゅうりっぷ組でお芋のポンデケージョを作ったよ！

ホットケーキミックスと白玉粉、粉チーズ、牛乳をこねて作る生地に、今回はお芋を混ぜました。



じゃが芋とさつまいもと2種類作るよ！

10月25日(金)は

お弁当

の日です！

ご用意よろしくお願ひします。

お団子の形に丸めるの、楽しいな～♪



焼けたよ～！