



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。(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。

畑の収穫野菜で……

いろいろな野菜を育て、収穫野菜をできるだけその日に調理し、各クラスに提供しました。



↓ひまわり組

- ①じゃが芋は蒸してバターかマヨネーズを選んで食べました。
- ②ミニトマトを2時間低温焼きし、ドライマトにして午後のおやつのにしてケーキに入れました。
- ③中玉トマトをラタトゥイユや夏野菜カレーに入れました。

↓さくら組

- ①きゅうりを即席漬けや昆布和え・たたききゅうり・ゆかり和えにしました。
- ②かわいいすいかが7つ取れ、以上児さんだけで食べました。あま〜い！あま〜い！を連発。
- ④ラストは、枝豆を8月20日にもぎ取って、すぐに塩茹でにしたものを昼食で食べました。

↓ちゅうりっぷ組

赤いオクラを加熱すると色が緑に変化し、全クラス分のカレーに入れたらわからなくなってしまいました。その反省をいかし、ラタトゥイユに入れたときは、ちゅうりっぷぐみオリジナルとして作りました。



たんぼぼ組

- ①一度に完熟した68個のミニトマトを収穫。消毒して1/2に切り、そのまま食べました。
- ②じゃが芋を収穫し8月19日(木)の昼食にじゃが芋とウィンナーのソテーに入れ、たんぼぼぐみオリジナルのソテーにしました。

収穫した🍉ですいか割りをしました

5月初めに苗から植えたすいかのツルがどんどん伸びて、トマトの苗も植えてあったためか、園庭にまで出没してきたツル。担当はさくらぐみですが、すみれぐみ担任をはじめ、全職員で育て、7個も実を付けました。たまたま8月の誕生会ですいか割りをする事になっていたため、一つすいか割りに使用し「みぎみぎ・まえまえ！」の掛け声等、にぎやかな声が聞こえてきた誕生会でした。さて残りのすいかですが、誕生会前の25日、ひまわり・さくら・ちゅうりっぷで昼食に食べ、あま〜い・おいしい〜の声とニコニコ顔で食べたすいかでした。

ある日の出来事 (園長と栄養士の会話)

8月のある日、園長先生が9月分の予定献立表を確認中に園「9月のおやつにどじょうご飯でるの？」
 栄「えっ?!」
 園「だって深川風ご飯ってあるよ」
 栄「深川風はあさりです〜」
 園「どじょうは？」
 栄「柳川風ですよ」
 とまあこんな会話に事務室にいた職員は大笑いでした。

ご安心ください、給食にはどじょうは出ませんので〜!!

深川風ごはんとは

あさり水煮缶とネギと油揚げを甘辛く醤油と砂糖・みりんで味付けし、ご飯に混ぜたものを保育園では深川風ごはんとしています。

本来なら、新鮮なあさりのむき身を使用してネギ他の食材などと味付けし、ご飯の上のせて食べる丼料理の一つで、深川丼と言われるものです。場所によっては親子丼のように卵でとじて食べるところもあるようです。

あさり缶はみそ汁やかき揚げ・クリームシチュー・ボンゴレスパゲティなど料理を選ばないので取り扱いはしやすい缶詰めです。鉄分が豊富なので貧血予防にもなります。

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!!