



給食だより

9月号

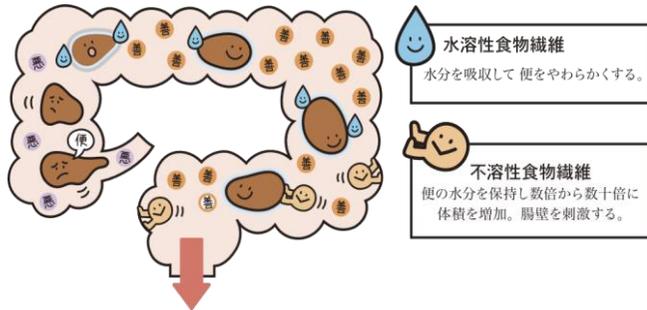


おなかの調子を整えて元気に過ごそう

近年、子どもの3人に1人が便秘状態、便秘予備軍といわれています。便秘の子どもは便をするときに痛い思いをしたり、苦しむことがあり、周囲の大人も心配になります。「毎日快便」のためには、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動が大切です。今回は、食事に注目して「おなかの調子を整える食物繊維」を上手にとる方法をお伝えします。

★食物繊維の働き

食物繊維は、ヒトの消化酵素では分解されない成分です。大きくわけて「不溶性」と「水溶性」があります。水に溶けにくい不溶性食物繊維は、水分を吸収して便の量を増やします。便が増えることで腸が刺激されて排便がスムーズになります。そして、水溶性食物繊維には、便をやわらかくする働きがあります。それ以外にも、水溶性食物繊維は、糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化など様々な生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



★食物繊維を多く含む食品とは

<p>不溶性食物繊維を多く含む食品</p> <ul style="list-style-type: none"> 便のかさを増す 腸の蠕動を促す 	<p>水溶性食物繊維を多く含む食品</p> <ul style="list-style-type: none"> 便をやわらかくする 便の滑りをよくする 	<p>水溶性・不溶性食物繊維の両方を多く含む食品</p>
---	---	-------------------------------------

★便秘になりやすい食生活チェック

- ☑ 和食をあまり食べない。海藻などを食べる機会が少ない。
- ☑ 単品メニューが多い。摂取する食材が偏る。
- ☑ 野菜が苦手でありあまり食べることができない。
- ☑ 水分をあまりとらない。
- ☑ お菓子やジュースなどカロリーが高いわりに便にならないものを多く食べている。



★毎日の食事で食物繊維アップ

サラダや和え物にプラス
野菜サラダにわかめをプラスしたり、お浸しにきのこを加えるなどで食物繊維の摂取量を増やしましょう。

いつもの食事にひと工夫！



もう一品に悩んだら
1日1回は豆や大豆製品を食べましょう。冷奴、納豆、おからなどは小鉢1品分でも食物繊維アップにつながります。

ごはんにプラス
ごはんは玄米や麦、雑穀を混ぜると食物繊維アップにつながります。毎日のご飯にごはんをプラスすると効果抜群です。

汁物にプラス
具たくさんにすることで汁の塩分の過剰摂取を防ぐと同時に食物繊維がアップします。

ごはんて食物繊維補給

いつも食べているお米を精白米から7分つき米、胚芽米に替えることで栄養量がアップします。子どもたちの成長に必要な栄養素を無理なくとることができます。

	鉄	カルシウム	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	食物繊維
精白米	0.8mg	5mg	0.08mg	0.02mg	0.5g
7分つき米	1.3mg	6mg	0.24mg	0.03mg	0.9g
胚芽米	0.9mg	7mg	0.23mg	0.03mg	1.3g

日本食品標準成分表2015年度版 100gあたり



お茶碗1杯で 比較



白ごはん 1杯 (110g)
食物繊維は 0.3g

押し麦	発芽玄米	五穀
米2・1/2合に押し麦1/2合	米2合に発芽玄米1合	米2・1/2合に五穀1/2合
白ごはん(1杯)より +0.6gアップ	白ごはん(1杯)より +0.4gアップ	白ごはん(1杯)より +0.3gアップ
おろしにんじん	トマト	ゆで菜っ葉
米3合ににんじん1本	米3合にトマト1個	米3合に菜っ葉1把
白ごはん(1杯)より +0.5gアップ	白ごはん(1杯)より +0.2gアップ	白ごはん(1杯)より +0.6gアップ

日本食品標準成分表2015年度版より算出

具たくさん汁で食物繊維補給

野菜は加熱すると量が減り、たくさん食べることができます。だし汁をベースにすることで野菜のえぐ味、きのこ特有の香り、海藻の臭みを和らげることができます。冷蔵庫に残っている食材を組み合わせ、時には海藻を加えて、食物繊維を無理なくとりましょう。

～最近話題の腸内細菌にも影響する食物繊維～

最近、よく耳にする腸活。腸活とは腸内環境を正常に保ち、体の中から健康を維持しようというものです。腸内細菌は、ヒトの体に良い働きをする「善玉菌」と悪い働きをする「悪玉菌」、そしてどちらともいえない「日和見菌」に大別されます。善玉菌としては、ビフィズス菌や乳酸菌が知られていますが、この「善玉菌」のエサになっているのが食物繊維。食物繊維の摂取量アップは、腸内の善玉菌を増やし、健康な腸内環境づくりにもつながります。

献立表

2022年09月

南行徳せいわ保育園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギーたんぱく質脂質食物繊維	日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギーたんぱく質脂質食物繊維
01木	アンパンマンカレー,コーンスープ,みかんの缶詰	牛乳、/米、アンパンマンカレー、/コーンクリーム粉末スープ、水、/みかん缶、/りんご+Ca、/ビスコ、	◎牛乳,りんごジュース,ビスコ	413 6.3 6.1 0.4	17土	ごはん,肉じゃが,みそ汁,オレンジ	牛乳、/米、豚ひき肉、酒、コーン(冷凍)、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、食塩、あおのり、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、すりごま、しょうゆ、/カットわかめ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、水、中華だしの素、食塩、ごま油、/牛乳、/キャンディーチーズ、/ビスコ、	◎牛乳,牛乳,チーズ,ビスコ	431 16.7 15.2 5.8
02金	ごはん,マーボー豆腐,ほうれん草のナムル,中華スープ	牛乳、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、水、片栗粉、/ほうれんそう(冷凍)、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、ごま油、ごま、食塩、/カットわかめ、ねぎ、にんじん、水、食塩、中華だしの素、ごま油、/牛乳、/じゃがいも、チーズ、卵、片栗粉、食塩、片栗粉、油、	◎牛乳,牛乳,まんまるじゃが	414 18.2 15 7.1	20火	鮭の三色丼,大豆とひじきのサラダ,野菜スープ,りんご	牛乳、/米、さけ、食塩、酒、油、コーン(冷凍)、食塩、ほうれんそう(冷凍)、ごま油、しょうゆ、砂糖、/ゆで大豆、ひじき、しょうゆ、ごま油、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、油、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/りんご、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、油、牛乳、ココア(ビュココア)、	◎牛乳,牛乳,ココアクッキー	419 18.6 12.4 5.2
03土	ごはん,かぼちゃのそぼろあんかけ,ブロッコリーのマヨネーズあえ,みそ汁	牛乳、/米、/かぼちゃ、鶏ひき肉、油、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、しょうゆ、みりん、水、片栗粉、/ブロッコリー、にんじん、食塩、コーン(冷凍)、マヨネーズ、/じゃがいも、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/キャンディーチーズ、/ビスコ、	◎牛乳,牛乳,チーズ,ビスコ	423 16.5 14.2 6.1	21水	ごはん,じゃがそばろ,野菜の塩ごま和え,ちんげんさいスープ	牛乳、/米、/じゃがいも、油、食塩、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、水、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、食塩、すりごま、ごま油、/チンゲンサイ、たまねぎ、木綿豆腐、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/干しぶどう、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、牛乳、油、	◎牛乳,牛乳,レーズン,蒸しパン	458 15.5 13.6 6.1
05月	ピピンバ,ポテトサラダ,わかめスープ	牛乳、/米、豚ひき肉、砂糖、しょうゆ、酒、しょうが、もやし、にんじん、水、食塩、ごま油、ほうれんそう(冷凍)、しょうゆ、ごま油、ごま、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、酢、/コーン(冷凍)、たまねぎ、木綿豆腐、カットわかめ、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/さつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、黒ごま、	◎牛乳,牛乳,大学芋	432 14.6 11.9 6.8	22木	ごはん,凍り豆腐と鶏肉の煮物,ほうれん草の納豆あえ,みそ汁	牛乳、/米、/鶏もも肉、凍り豆腐、じゃがいも、にんじん、しめじ、いんげん、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、/ほうれんそう(冷凍)、挽きわり納豆、しょうゆ、/たまねぎ、にんじん、にら、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/バナナ、ヨーグルト(無糖)、はちみつ、	◎牛乳,牛乳,バナナ,ヨーグルト	438 22.2 12.1 6.8
06火	ミートスパゲティ,マゼドアンサラダ,コンソメスープ,バナナ	牛乳、/米、/マカロニスパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、食塩、水、小麦粉、/パセリ粉、/じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、マヨネーズ、食塩、/ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、木綿豆腐、水、洋風だしの素、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、さけ、酒、食塩、ほうれんそう(冷凍)、ごま、	◎牛乳,牛乳,さけの混ぜごはん	507 21 13.6 7.3	24土	ピピンバ,ポテトサラダ,わかめスープ	牛乳、/米、豚ひき肉、砂糖、しょうゆ、酒、しょうが、にんじん、水、食塩、ごま油、ほうれんそう(冷凍)、しょうゆ、ごま油、ごま、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、/コーン(冷凍)、たまねぎ、カットわかめ、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/キャンディーチーズ、/鉄カル強化ウエハース、	◎牛乳,牛乳,チーズ,ウエハース	403 15.8 15.5 5.5
07水	ごはん,豆腐バーグのあんかけ,もやしとピーマンの和え物,みそ汁	牛乳、/米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、パン粉、牛乳、卵、しょうゆ、食塩、油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、片栗粉、/もやし、ピーマン、にんじん、砂糖、酢、しょうゆ、油、/こまつな、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、マヨネーズ、コーン(冷凍)、キャンディーチーズ、油、	◎牛乳,牛乳,チーズ,ホットケーキ	428 18 13.8 2.8	26月	ごはん,あじのムニエル,粉ふき芋,人参の甘煮,野菜スープ	牛乳、/米、/あじ、食塩、小麦粉、バター、油、/じゃがいも、あおのり、食塩、/にんじん、砂糖、食塩、バター、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳,牛乳,マカロニ,きな粉	414 19.9 10.3 6
08木	ごはん,アジのパン粉焼き,コールスローサラダ,豆腐スープ	牛乳、/米、/あじ、酒、食塩、マヨネーズ、パン粉、粉チーズ、/パセリ粉、油、/キャベツ、にんじん、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ、/木綿豆腐、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/かぼちゃ、干しぶどう、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳,牛乳,かぼちゃ,きな粉,団子	389 19.4 12.1 3.7	27火	カレーチャーハン,野菜のごま和え,中華スープ,バナナ	牛乳、/米、豚ひき肉、酒、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、食塩、万能ねぎ、カレー粉、/キャベツ、きゅうり、にんじん、すりごま、しょうゆ、/ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、にんじん、水、中華だしの素、食塩、ごま油、/バナナ、/牛乳、/かぼちゃ、水、粉かんでん、砂糖、牛乳、	◎牛乳,牛乳,かぼちゃ,かん	421 14.4 11 4.3
09金	お月見カレー,きゅうりと大豆のサラダ,ミルクスープ,りんご,ぶどう	牛乳、/米、にんじん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、食塩、グリーンピース(冷凍)、卵、/きゅうり、コーン(冷凍)、大豆水煮缶、にんじん、酢、油、食塩、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ、水、洋風だしの素、食塩、牛乳、/りんご、/ぶどう、/牛乳、/さつまいも、砂糖、バター、食塩、	◎牛乳,牛乳,さつま芋,の月見団子	499 16.4 16.5 6	28水	ごはん,マーボー豆腐,ほうれん草のナムル,中華スープ	牛乳、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、水、片栗粉、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、コーン(冷凍)、ごま油、ごま、食塩、/カットわかめ、ねぎ、にんじん、水、食塩、中華だしの素、ごま油、/牛乳、/バナナ、マヨネーズ、牛乳、小麦粉、油、	◎牛乳,牛乳,バナナ,のフリッター	447 17.3 14.5 4
10土	チャーハン,ほうれん草のごま和え,中華スープ	牛乳、/米、/豚(肩ロース)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつおだし汁、グリーンピース(冷凍)、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/キャンディーチーズ、/鉄カル強化ウエハース、	◎牛乳,牛乳,チーズ,ウエハース	402 16.4 14.9 4.1	29木	ごはん,松風焼き,ほうれん草とツナのあえ物,かぼちゃのおすまし	牛乳、/米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、ごま、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、/かぼちゃ、たまねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/りんご、砂糖、ヨーグルト(無糖)、砂糖、	◎牛乳,牛乳,りんご,このコンポート	400 17.5 12.3 3.5
12月	ごはん,オーロラチキン,野菜スープ	牛乳、/米、/鶏もも肉、酒、食塩、小麦粉、片栗粉、じゃがいも、油、にんじん、ピーマン、ケチャップ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、水、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/ヨーグルト(無糖)、オレンジ、りんご、砂糖、	◎牛乳,牛乳,フルーツ,ヨーグルト	387 17.5 10.8 5.3	30金	わかめ御飯,凍り豆腐のクリーム煮,きゅうりのゆかりあえ	牛乳、/米、炊き込みわかめ、/凍り豆腐、鶏ひき肉、チンゲンサイ、しめじ、たまねぎ、コーン(冷凍)、バター、水、洋風だしの素、牛乳、食塩、片栗粉、/きゅうり、しそふりかけ、/牛乳、/ほうれんそう(冷凍)、キャンディーチーズ、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、牛乳、油、	◎牛乳,牛乳,ほうれんそう,蒸しパン	470 19.3 15.9 2.6
13火	わかめ御飯,凍り豆腐のクリーム煮,きゅうりのゆかりあえ	牛乳、/米、炊き込みわかめ、/凍り豆腐、鶏ひき肉、チンゲンサイ、しめじ、たまねぎ、コーン(冷凍)、バター、水、洋風だしの素、牛乳、食塩、片栗粉、/きゅうり、しそふりかけ、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、黒ごま、油、	◎牛乳,牛乳,ごまドーナツ	445 19.2 16.6 2.5					
14水	食パン,ボークビーンズ,野菜スープ,オレンジ	牛乳、/食パン、/豚ひき肉、酒、ゆで大豆、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ホールマト缶詰、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水、食塩、/パセリ粉、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/オレンジ、/牛乳、/米、挽きわり納豆、しょうゆ、	◎牛乳,牛乳,納豆,ごはん	481 20.9 13.9 8.9	平均栄養価:エネルギー431kcal/たんぱく質17.9g/脂質13.6g/食物繊維5.2g/食塩相当量1.4g ※献立に記載されている献立や食材は事情により変更する可能性があります。				
15木	ごはん,タンドリーチキン,ほうれん草の磯あえ,ちんげんさいのスープ	牛乳、/米、/鶏もも肉、食塩、しょうゆ、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、/ほうれんそう(冷凍)、はくさい、焼きだし、しょうゆ、/チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/凍り豆腐、牛乳、砂糖、小麦粉、きな粉、食塩、水、油、	◎牛乳,牛乳,凍り豆腐,きな粉,トースト	355 19.9 11.5 2.3	＜今月のピックアップ初めて食材(今年度初使用)＞アンパンマンカレー・コーンスープ・みかんの缶詰 9月1日は防災の日です。給食やおやつには、園に備蓄しているレトルト食やおやつなどを使用します。災害備蓄食は含まれる栄養素に偏りがあります。防災の日の給食でも、たんぱく質や食物繊維の比率が少ないため、当日の朝食や夕食にはそれらを多く含む食事をご提供ください。実際の災害時にもプロテインや食物繊維の粉末を備蓄しておく、摂取栄養の偏り緩和することができます。				
16金	ごはん,納豆ボール,じゃが芋きんぴら,みそ汁	牛乳、/米、/挽きわり納豆、豚ひき肉、こまつな、たまねぎ、片栗粉、食塩、/じゃがいも、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、あおのり、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、だいこん、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/ホットケーキ粉、マヨネーズ、牛乳、ツナ水煮缶、たまねぎ、マヨネーズ、/パセリ粉、	◎牛乳,牛乳,ツナパン	498 20 18.1 6	ピックアップしたものの以外にも今年度初めて使用する食材があります。未使用食材は保護者の方で確認し、給食での提供が始まる前に必ずご家庭で複数回試し、安全に食べられることを確認してください。摂取に不安がある食材がある場合には、早めにお知らせください。				