

給食だより

ひかり保育園 11月号

肌寒いが増え、秋があつと言う間に過ぎていきそうですね。
これからの季節は温かいものや冬野菜の美味しい季節！
給食でも沢山取り入れていきたいと思います。

お腹の中から元気に
食物繊維!!

食物繊維は、野菜や海藻・芋・豆・穀物などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維は、腸の中で水を吸って、腸に刺激を与え運動を促すとともに、有害物質も取り除き体外に出す働きもしてくれます。食物繊維の多い食品をしっかりとり、生活リズムを整え、お腹の中からキレイに元気になりましょう。

- *便秘予防…腸で便のかさを増やし、排泄物や有害物質を体外に出す働きをします。
- *肥満予防…食物繊維は、胃の中で膨らむので満足感が得られます。
- *生活習慣病予防…血糖値やコレステロールを下げ、糖尿病・高脂血症の予防になります。
- *大腸がん予防…腸内の善玉菌の栄養源になり、腸内環境が良くなります。



『魚』をもっと食べましょう!!

近年、健康のために魚を食べる量を増やしたい方がいる一方、魚の消費量は減少し、「魚離れ」が止まりません。その理由は、調理や調理後の処理に手間がかかる、また、子どもに食べさせる時には、身をほぐして小骨を取り除くといった対応が必要になるからです。
☆体に不可欠な栄養素が詰まった「魚」



「魚」から摂取しないと、不足してしまう栄養があるのを知っていますか？

DHA(ドコサヘキサエン酸)とIPA(イコサペンタエン酸)は、魚の脂に含まれる脂肪酸で、体内では合成できず、食事から摂取する必要がある栄養素です。これらは、脳の発達や認知症の予防・循環器疾患の予防への有効性が期待されています。不足すると皮膚炎などを発症します。

☆魚を美味しく食べてみよう

1.骨がない刺身魚からスタート

刺身用の魚や3枚におろして骨を取り除いた「フィレ」という状態で売られている魚を購入すれば、骨の心配をすることなく食べれます。刺身用の魚は、低年齢のお子さんには、過熱をして与えてあげて下さいね。

2.骨が少ない魚、取り除きやすい魚

切り身で売られている魚では、「たら」「さけ」「ぶり」「めかじき」など。「さば」は骨がありますが、大きな骨が多く、小骨が少ないので、過熱後骨が取り除きやすいです。

3.骨のある魚

「あじ」などの骨のある魚は、下処理の段階で、指に触れる骨を「骨抜き」で取り除きましょう。骨抜きは100均一のお店で購入するのがお勧めです。骨は、斜めに抜くのがポイントです!!