11月 給食だより

令和５年　１１月
栄養士　照屋恵美

おなかの中から元気になろう 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壁を刺激し、腸の運動を促すとともに、ダイオキシンなどの有害物質も取り除いて、体の外に出す働きもします。食物繊維の多い食品をとり、生活リズムを整え、おなかの中から元気な体をつくりましょう。

腸キレ～イ！

＊便秘予防
腸で便の量を増やし、排泄物や有害物質を体外に出す働きをします。

快便

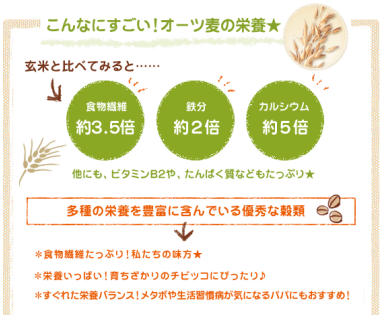
＊大腸ガン予防
腸内の善玉菌の栄養源となり、腸の環境がよくなり、悪玉菌が生育しにくくなります。

＊生活習慣病予防
血糖値やコレステロールを下げ、糖尿病や高脂血症の予防に効果があります。

＊肥満予防
食物繊維は、胃の中でふくらんで満足感があります。

オートミール・・・って？？？

オーツ麦のもみ殻を取り除いて、蒸してから押しつぶした乾燥させたもの。これを牛乳や水で数分煮てお粥のようにして食べるのがアメリカの朝食の定番だそうです。食物繊維・鉄分・カルシウムが豊富なので給食ではオートミール入のクッキーやマフィン・マシュマロおこし・離乳食ではオートミール粥などにして出しています。子供たちもよく食べていますよ！



定番のオートミール粥

作り方

オートミール 100g
牛乳 or 豆乳 200cc
弱火で 3～5 分煮る
バナナやプルーンを加えると自然な甘味が加わるので good
メイプルシロップやはちみつを加えても美味しいですよ！

オートミールビスケット

作り方

オーミール 100g
小麦粉 100g
砂糖 50g
オリーブオイル 50cc
ベーキングパウダー小さじ 1/2
卵黄 1 個

材料を全て混ぜ合わせて丸めてフライパンで焼くだけ！

豆腐のオートミールクッキー

作り方

オーミール 200g
木綿豆腐 80g
黒砂糖大さじ 2
レーズン大さじ 2
ゴマ大さじ 1

材料を全て混ぜ合わせて丸めて
190℃13 分オーブンで焼く
卵も粉も使わないクッキーです！

いいにほんしょく 11月24日は「和食の日」

日本食を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考えましょう！

「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、五穀豊穣を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日になっていくよう願いをこめて、11 月 24 日を“いい日本食”「和食」の日と制定されました。