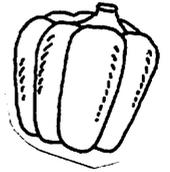




きゅうしよくだより 9月



H24.9.20 白岩小

暑い夏でしたが、朝晩はとても凌ぎやすくなってきました。
食欲も少しずつもどりつつある(!?) のころでしょうか。

お家での生活習慣がよいおかげで、子どもたちは、暑さにも負けず、毎日、げんきに過ごしています。ありがとうございます。

さて、9月7日には、家庭教育学級に引き続き、試食会に24人ものお家の方々にご参加いただきありがとうございました。子どもたちも、学校でお家の方々と食事を共にでき、うれしかったようです。また、お家の方々も、お家での食事の時とは違った姿もご覧いただけただけで有意義な時間をお過ごしいただいたのでは? とほっ! としています。

給食の感想も突然お願いしたのにもかかわらず、ころよく、みなさまに書いていただき、感謝申し上げます。感想につきましては、9/12の学校だよりでお知らせしてありますので、そちらをご覧いただければと思います。

給食は、栄養士さんのつくられた献立表をもとにつくっておりますが、一日3回の食事のうち1回ですので、献立予定表をご覧になって、足りないな~と思われるときには、お家の食事で補っていただくなどの工夫もしていただけるといいかなあ~と思います。

体は、たべものでつくられます。体や脳によいたべものを食べるようにしたいものです。

家庭教育学級の食育講座でもお話が出たことですが、食物繊維をとり、腸の環境をよくしておくことが、免疫力をあげ、病気にも放射性物質にも強い体になるということです。
やさいやくだもの、海草、豆類などを食べ、腸をげんきにしておきましょう。

健康に役立つ食物繊維を上手にとりましょう

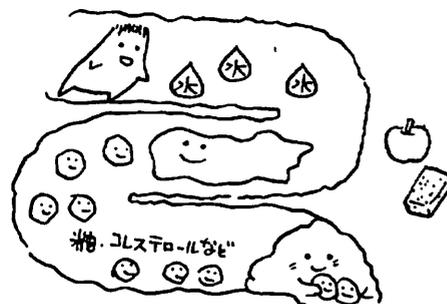
食物繊維は、腸のはたらきをよくしたり、生活習慣病の予防にもよいことはよく知られていますが、ひとくちに食物繊維といっても、食べ物によって水に溶ける繊維と溶けない繊維があり、それぞれの働きにも違いがあるので上手に活用しましょう。

水に溶けない食物繊維



水に溶けない食物繊維は、野菜やいも類に多く含まれています。腸内で水分を吸ってかさを増し、腸壁を刺激するので、便秘の予防に役立ちます。

水に溶ける食物繊維



水に溶ける食物繊維は、かんきつ類、りんご、こんにゃく、海藻に多く含まれています。糖の吸収を遅くしたり、コレステロールや胆汁酸の吸収をおさえる働きがあります。