

9月給食だよ!

おなかの調子を整えよう

近年、子どもの3人に1人が便秘状態、または便秘予備群といわれています。便秘の子どもは、便をするときに痛い思いをしたり苦しんだり、食欲が落ちたりすることもあり、心配になりますね。

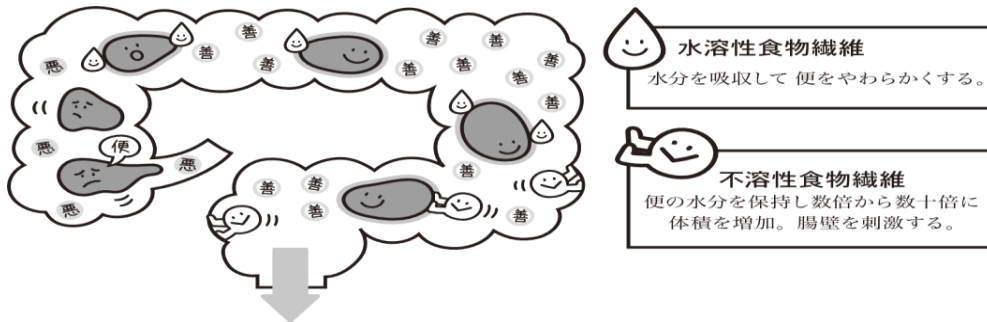
◆便秘になりやすい食生活をチェック!

- ☑ 海草など、食物繊維が多い食品を食べる機会が少ない。
- ☑ 単品メニューが多く、定食タイプが少ない。摂取する食材が偏っている。
- ☑ 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。



◆便秘を防ぐキー「食物繊維」のはたらき

食物繊維は、ヒトの消化酵素では分解されない成分です。「不溶性」「水溶性」とも、それぞれに役割があります。



不溶性食物繊維を多く含む食品 ・便のかさを増す ・腸の蠕動を促す	水溶性食物繊維を多く含む食品 ・便をやわらかくする ・便の滑りをよくする	水溶性・不溶性 食物繊維を多く含む食品
<p>キャベツ レタス ほうれん草 タケノコ エリンギ 大豆</p>	<p>わかめ ひじき さといも オクラ</p>	<p>ごぼう じゃがいも にんじん キウイ アボカド なめこ プルーン 納豆</p>

◆毎日の食事で「食物繊維」をアップ!

いつもの食事に一工夫することで、食物繊維はアップできます。



サラダやあえものにプラス!
↓
野菜サラダにわかめをプラスしたり、おひたしにきのこを加えてみたりしましょう。

もう1品に悩んだら...
↓
豆や大豆製品をプラスしてみましょう。冷ややっこ、納豆などが手軽ですね。

汁物にプラス!
↓
野菜を具だくさんにすることで、かさが減って量を食することができます。

とろりん汁

(材料 2人分)

- | | |
|--------|------|
| オクラ | 30g |
| なめこ | 30g |
| カットわかめ | 小さじ1 |
| 顆粒だし | 小さじ1 |
| みそ | 小さじ2 |

(作り方)

- ① オクラは輪切りにします。なめこはさっと水洗いします。(なめこが大きい場合は、キッチンペーパーの上で刻んでも可。)
- ② 鍋にお湯を沸かして①を入れて、オクラが柔らかくなるまで加熱したら、カットわかめ、顆粒だし、みそを加えます。

給食の人気メニューを
家庭用に簡単アレンジ!