

# 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。

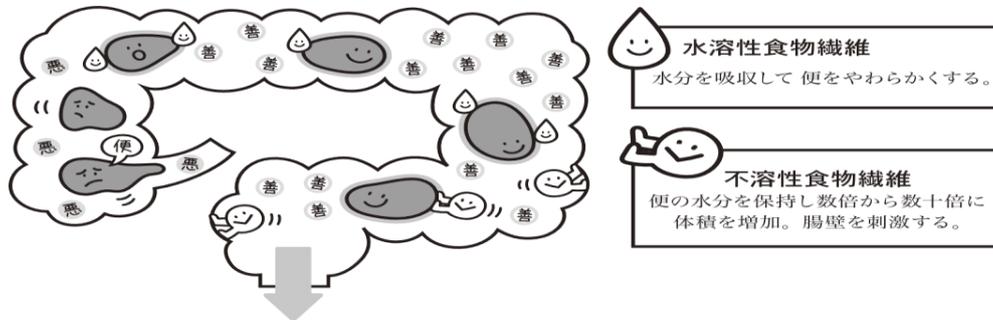
### ◆便秘になりやすい食生活をチェック！

- ☑ 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

キャベツ	レタス	ほうれん草
タケノコ	エリンギ	大豆

**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

わかめ	ひじき
さといも	オクラ

**水溶性・不溶性食物繊維を多く含む食品**

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

### ◆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！