



給食だより

平成28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???

オート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

オートミール 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

オートミール 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!



厨房コラム

今月は勤労感謝の日がありますね。皆さんが毎日食べている給食の食材もたくさんの人たちが関わって提供されています。野菜を作っている人やトラックで運ぶ人など…。感謝の気持ちを忘れずに給食を味わいたいですね。P. S. 朝夕が少し冷えてきています。風邪をひかないように体調の管理に気を付けてくださいね。