

10月給食だより

2021年10月1日
北九州市小倉社会事業協会
高坊保育園

実りの秋、そして食欲の秋の到来です。秋には、新米やさんま、きのこ、くりなど、旬の食べ物がたくさん出回ります。

旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体を作りましょう。

知っておきたい栄養素



体の発育が著しい幼児期に、特に必要な栄養素の種類と働きを紹介します。

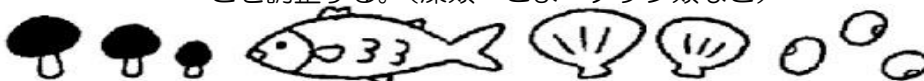
エネルギーの素となる栄養素（三大栄養素）

- たんぱく質…体を作り、体の機能を守る。（肉・卵・魚・大豆など）
- 脂 肪……………ホルモンや細胞膜などの成分となる。体温を維持して、内臓を衝撃から守る。（油脂類・バター・ごま油など）
- 炭水化物……………糖質と食物繊維から成る。糖質は即効性があり、生命活動を支えるエネルギー源。（ごはん・パン・めん類など）



体の調子を整える栄養素

- ビタミン……………代謝を促し、体の活動を正常に保つ。（野菜・果物など）
- ミネラル……………骨やホルモンなどの構成成分となり、神経、筋肉の働きなどを調整する。（藻類・ごま・ナッツ類など）

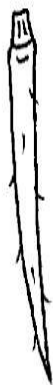


食物繊維って種類があるの？

食物繊維には2つの種類があります。

1つは「水溶性」で、海藻やキノコなどに含まれ、腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。もう1つは「不溶性」で、大豆や穀類など腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。

どちらも、消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整えるためには、大切な働きです。これらを副菜に取り入れて、毎食欠かさず食べるようにするとよいでしょう。



さつまいもは食物繊維が豊富!

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。

穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。

今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。