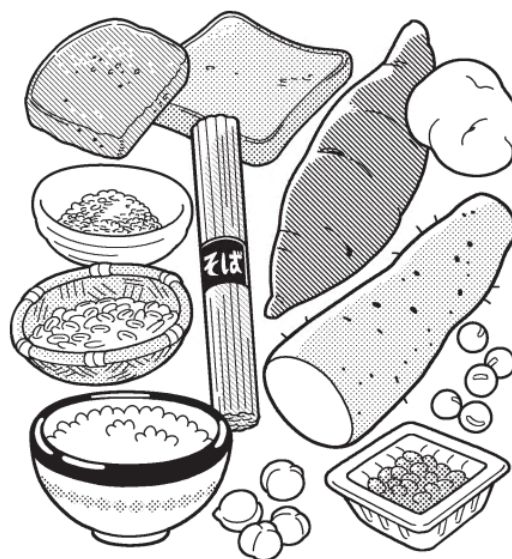


茨木市立中条小学校 栄養教諭
発行日：2023 年 11月 15 日

穀類、いも類、豆類で食物繊維の摂取量を増やそう

食物繊維とは、人の消化酵素で消化されない食品中の成分です。食物繊維には、腸内環境をととのえたり、排便を促したり、血糖値の上昇を緩やかにしたりする働きがあります。

わたしたちが健康に過ごすために、大切な働きをする食物繊維ですが、日本人は摂取量が不足しています。その原因の一つとして考えられるのは、食生活の変化などによる穀類や豆類の摂取不足です。食物繊維の摂取量を増やすためには、主食である穀類からとるようにします。例えば、麦ごはんを食べるようにしたり、全粒小麦のパン、オートミールなどを食事に取り入れたりしてみましょう。また、いも類や納豆などの豆類のおかずもあわせて食べるように心がけます。



参考文献 『食品成分最新ガイド 栄養素の通になる第5版』上西一弘著 女子栄養大学出版部刊 厚生労働省HPほか

茨本市の食育 食の『4つの“T”』

「食」はわたしたちが生きていく上で欠かすことのできない、いのちの源です。
正しい食生活を送り、元気な心と身体でいる

ためには、「つくる・たべる・つどう・つたえる」の
食の『4つの“T”』が大切です。わたしたち一人
ひとりが食の『4つの“T”』を意識し、食生活の
改善に向け、取り組む必要があります。



つた 伝えたい日本の味

ねん といばらきしよくいすいしんげつかん
～2023年度茨本市食育推進月間DVD～



日本には、春・夏・秋・冬の四季があり、その季節ごとに美味しく育った食べ物を食べられるのは、
日本の食文化のよいところです。給食でも「日本の味めぐり」として、日本各地の郷土料理が出る
ことがありますね。「和食」のよさや工夫、季節や気候を活かした食事など、この機会に考えてみま
しょう。

「和食」のひみつ

- ① 食材とそざいの味
- ② 健康的な食事
- ③ 自然のうつくしさを表現
- ④ 行事とのつながり



そざいの味をいかすために

和食を支える
縁の下の力持ち

うま味を作り出す

上手に活用することで
素材の味が生かされ、
おいしい料理を！

→ だし を活用します

和食の日の給食の献立は？ ごはん・いもに・すましじる



「和食の日」は、11月24日
(いいにほんしよく) だよ！
給食でも11月24日(金)に
和食の献立が出ます。

