

# 食育だより 9月号

R7.9.1 友田保育園



日中はまだ暑い日が続きますが、朝夕は秋の気配が感じられるようになりました。夏の疲れが出るころです。十分な睡眠と3食しっかり食べ、体調を整えましょう。

## 9月1日は防災の日です

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？大きな災害が起こると、長い間食料が手に入らないことがあります。食料や水は最低3日～1週間の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちする芋や野菜、食料以外にカセットコンロやビニール袋、サランラップ、紙皿、紙コップなども用意しておくといいいでしょう。

### 今月の食育

とうもろこしの皮むきをしました。  
1枚1枚皮をはがして、ひげもきれいに取り、「出来たよ～」と給食室に持ってきてくれました。午後のおやつに茹でて美味しくみんなで食べました!!

### 来月の食育

ブルーベリージャム作り



## ～上手に食べよう！食物繊維で便秘改善～

食物繊維とは、「人の消化酵素では消化することができない食物中の成分」のことです。主に植物性食品に多く含まれ、大きく2種類に分けられます。特徴を知り上手に摂取しましょう。

### 水溶性食物繊維

特徴：水に溶けやすく、腸内環境を整え便を柔らかくする

働き：胃や腸内の消化吸収のスピードを緩やかにする

血糖値の上昇抑制、血中コレステロール値低下

食品：わかめ、昆布、ひじき、なめこ、プルーン、りんご



### 不溶性食物繊維

特徴：水に溶けず、便の量を増やし、便通を良くする

働き：胃や腸で水分や老廃物を吸収する

腸内をきれいにする

食品：きゃべつ、ほうれん草、ごぼう、バナナ、こんにゃく



### 《効果的な摂り方》

生のものより、加熱することでかさが減り食べやすくなります。



### 《摂り過ぎには注意》

水溶性を過剰に摂取すると、下痢や軟便になることも。



不溶性を過剰に摂ると便秘を悪化させる原因になることもあります。

ベストな摂取割合は、**水溶性1：不溶性2**です。