

# 給食だより

令和4年度 5月号  
氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。家族で食生活について、話してみましょ。

新緑がまぶしい清々しい季節です。新しい学年やクラスでの生活も1か月が過ぎて、だいぶ慣れてきたころでしょうか。連休もあり、楽しみがふくらむ5月です。

また、そろそろ気温が急に上がる暑い日が出てきます。体はまだ暑さに慣れていない時期なので、運動をする時などはこまめな水分補給を心がけましょ。

## 食物繊維、足りていますか？

食物繊維は生活習慣病の予防のためにも、毎日、ぜひ意識してとりたい栄養素です。便秘を予防する、コレステロールの排出を促す、血糖値の急上昇を抑えるなどの働きがあります。

食物繊維の多い、穀類、野菜や果物などの食材を積極的にとるようにましょ。

### 主食でとる

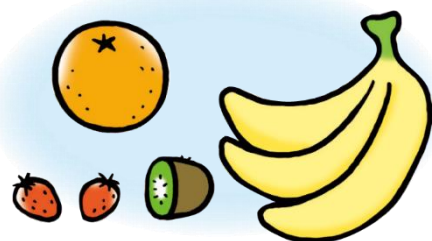
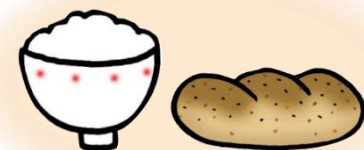
日本人の食物繊維の摂取量が減った理由の1つに、主食が白米や、精白した小麦粉で作られたパンに替わったことがあげられています。お米に雑穀を混ぜたり、全粒粉入りのパンをとり入れたりすると、食物繊維の摂取量を効率よく増やすことができます。

### おかずでとる

食物繊維が多く含まれる野菜、豆類、いも、海藻などの食材をおかずとして、毎日の食事にとり入れましょ。調理法では煮物や炒め物、みそ汁やスープの具にするとうっかりとれます。

### 果物でとる

果物にも食物繊維が豊富です。調理の手間がかからないため朝食にもとり入れやすい食材です。しかし糖分も多いので、果物だけをたくさん食べるのはあまりよくありません。デザートとして1日200g(りんご1個、みかん2個くらい)ほどを目安にましょ。



## 食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富！ 雑穀

雑穀とは、あわ、きび、ひえなど米・麦以外の穀物をいいます。また黒米や赤米などの古代米や、精白する前の分つき米、胚芽精米、玄米にも食物繊維やビタミン、ミネラル（無機質）がバランスよく含まれています。

### いろいろな雑穀・麦

#### きび



プチプチした食感。食物繊維のほか血液循環を正常に保つマグネシウムや味覚発達のための亜鉛などのミネラルが多い。

#### あわ



鉄が多く貧血の予防にも。カルシウムやマグネシウムもあり、歯や骨を丈夫にしてくれる。あっさりとした味が上品な味。

#### ひえ



リン、亜鉛、マグネシウムなど、ミネラルのバランスがよい。寒さに強く、昔から救荒作物としても利用されてきた。

#### もろこし

(たかきび)



食感に肉のような弾力がある。肉と混ぜて使ったりもできる。食物繊維のほか、マグネシウムやカリウム、鉄やポリフェノールが多い。

#### 黒米



古代米の1つ。お米に混ぜて炊くと、赤飯のような色味になる。色素のアントシアニンには老化や動脈硬化を予防する効果も期待されている。

#### アマランサス



ヒユ科の植物。古代インカ帝国の昔から種が穀物として利用されてきた。カルシウム、ビタミンB<sub>2</sub>、鉄、亜鉛、葉酸などが多い。疲労回復効果も期待されている。

#### 大麦

(押し麦、丸麦・米粒麦)



くせがなく食べやすい。麦茶やビールの原料にもなる。食物繊維の量が多く、水溶性、不溶性と性質の異なる2種類の食物繊維を含む。

#### はと麦



昔から肌によいとされてきた。はと麦茶の原料。漢方では皮をむいた生薬ヨクイニンとして、肌荒れや関節痛、筋肉痛の治療に用いられることもある。



給食では、カレーの献立の時には麦ご飯にしています。  
大麦なのでくせがなく、米粒と同じような形に加工されたものを使用しているため、あまり気にせず食べることができます。