

# ランチタイム No.25

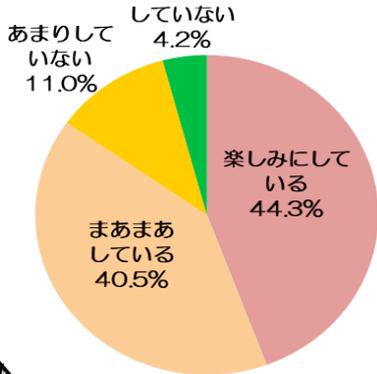
令和3年1月27日  
下松市立中学校給食センター



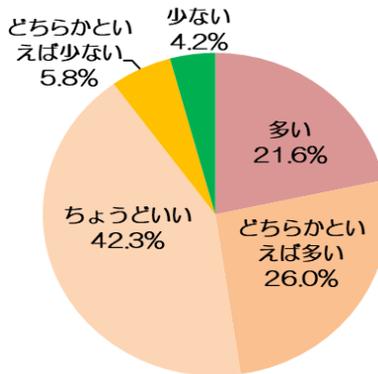
## 給食アンケートの結果をお知らせします!

給食アンケート（下松市三中学校全校生徒対象、令和2年12月実施）の結果より n=1,424

給食を楽しみにしていますか？



給食の量はどうか？



複数メニューを選ぶ時、参考にすることは？

- 1位 好きなものや食べてみたいもの
- 2位 適当
- 3位 エネルギー（カロリー）
- 4位 ひとくちメモ
- 5位 アレルギー対応

## 食物繊維をしっかりとりよう

体と食を考える日  
3学期のテーマ

1970年頃までの日本人の食生活は、ご飯を中心とした食事で「食物繊維」の摂取量も十分でしたが、食事の洋風化やファストフードやインスタント食品などが普及するにつれて、不足しがちな栄養素になってしまいました。

最近では、口当たりがよくやわらかい食品などを好むようになり、不足している人が目立っています。

### ★食物繊維とは？

食物繊維とは、「人の消化酵素で分解されない炭水化物」の総称です。

ごぼうや豆などにみられるスジ状で水に溶けない性質のもの（不溶性：野菜、穀類、豆類、きのこなどに多い）と、わかめや昆布や果物などにみられるネバネバ状で水に溶ける性質のもの（水溶性：海藻、熟した果物、こんにやくなどに多い）があります。

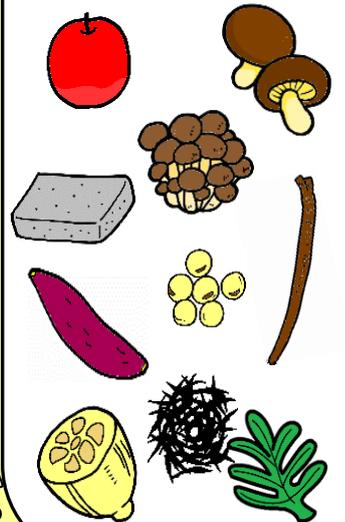
### ★食物繊維の働きには…

食物繊維は、体の健康を保つために欠かせません。その大きな役割としては、便のもととなり、便通を促す効果が期待されることと、さらに腸内細菌のえさになって、良好な腸内環境にしてくれるはたらきがあります。その他にも食物繊維には、ブドウ糖の体内への吸収をゆっくりにして、血管への負担を和らげたり、血圧やコレステロール値を下げたりするはたらきがあることも知られています。



食物繊維は、噛みごたえのある食品に多く含まれているため、こうした食品をよく噛んで食べることで、満腹感がえられ、食べすぎを防いでくれます。よく噛んで食べることは、むし歯予防にも役立ちます。毎日の食事にとれるように心がけましょう。

### 食物繊維が多い食べ物は…



食物繊維の多い給食メニューは？

- ・ きんぴらごぼう
- ・ 切干大根の炒め物
- ・ 大豆の磯煮
- ・ きのこの炒め物
- ・ さつま汁
- ・ おおひら

食物繊維は、腸や血管の掃除係です!

