

# 給食だより

令和6年10月号 東保育園



## 朝食抜きダイエットは効果なし？

朝食を抜くと、その分ダイエットになるような気がしますが、それは間違いです。朝食を抜くとそのあとの昼食や夕食で食べる量が増えがちです。そうすると食後の血糖値が高くなりやすくなるため、結果的に肥満や糖尿病などのリスクが高まってしまうのです。また、同じ1日3食でも、朝食・夕食・夜食のほうが、朝食・昼食・夕食より食後の代謝が活発でなく、エネルギーが消費されにくいという報告もあります。1日に食べる回数だけではなく、3食とる時間帯にも注意しましょう。

さらに朝ごはんはエネルギー代謝に関係する肝臓の体内時計をリセットする役割があることもわかってきました。

## 食物繊維は栄養にならない？

食物繊維は消化・吸収されないためにエネルギーにならず、体を構成する成分でもないため、昔から食品の厄介ものとして扱われてきました。しかし、様々な調査や研究によりその優れた機能や生理作用が次第に明らかになりました。腸の中で様々な働きをし、便秘や心臓疾患、動脈硬化などの予防に役立つことがわかってきました。さらに、大腸がんを防ぐ可能性が論じられ食物繊維への注目が高まりました。今では「第6の栄養素」とも呼ばれ健康に不可欠なものになっています。食物繊維は、水に溶けない不溶性食物繊維と水に溶ける水溶性食物繊維に分けられます。それぞれ体の中での働きが異なります。また、食物繊維の豊富な食材は、エネルギー摂取を抑えつつ食事のボリュームを増やせるというメリットもあります。

## メニュー紹介

### 誕生会メニュー



メンチバーガー（甘辛ソースをメンチカツに絡めロールパンにはさみました）  
サワーキュウリ・フライドポテト・オレンジ  
野菜スープ（キャベツ・タマネギ・人参・もやしがつっぷり入ったスープです）  
ショートケーキ・牛乳



### 土曜日メニュー



肉うどん  
肉だけでなく小松菜やニンジン、ねぎを加えたうどんです。



チキンソースカツ丼  
ご飯の上に茹でたキャベツと甘辛ソースを絡めたチキンカツをのせました。

### 人気メニュー



#### 春巻き

キャベツ・人参・タケノコ・豚肉が入っています。野菜たっぷり、皮はカリッと、中は、とろりとおいしいメニューです。

### おやつ紹介



#### コーンパン

マヨネーズで和えたコーンをパン生地で包み焼き上げました。