

給食だより

令和7年11月号 東保育園



『**食物繊維**』炭水化物の一種ですが、人間の消化酵素では消化されない成分です。水溶性と不溶性に分けられます。

おもな働き ①正常な排便を促す 不溶性食物繊維をとると腸が刺激されてぜんどう運動が盛んになります。また、便のかたさも増します。これらの働きによってスムーズな排便が促され、便秘予防につながります。



②血糖値の上昇を緩やかにする 水溶性食物繊維は水に溶けることでその時食べた物の粘調性を高めます。食べたものがゆっくりと腸に移動するため血糖値の上昇が緩やかになり、糖尿病の予防につながります。

③コレステロールの吸収を抑制する 水溶性の食物繊維はコレステロールの腸での吸収を抑え体外に排泄する働きがあります。脂質異常などの予防・改善効果が期待できます。

体を温める食べ物

鍋物やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニューです。長ネギ、玉ねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環が良くなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。

朝食にも温かいみそ汁やスープをそえるといいでしょう。



給食の紹介



たまごサンド・シチュー・
コールスローサラダ・バナナ



炊き込みご飯(コンソメ味)
コーンスープ・チキンカレーソーテ
サラダ・オレンジ



チーズドッグパン・フライドポテト・サ
ラダ・たまごスープ・オレンジ



くいごはん



お弁当にしました♡

・わかめおにぎり
・唐揚げ
・ポテトサラダ
・ひじきの煮物
子どもたちに大好評で
した😊

おやつを紹介します



フレンチトースト



ブルーベリーサンド



味噌まんじゅう(こしあん入り)



塩パン(手作り)



🍵十五夜🍵

4歳児・5歳児の
子どもたちがお団子を
作りました