

給食だより

令和7年2月
上天草市立阿村小学校
文責：西岡

立春も過ぎ暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。風邪や感染症も流行っているため、手洗い・うがいをしっかりと続けましょう。そして、栄養バランスの摂れた食事に心がけ、体調を整えましょう。

寒い時期にも水分補給が大切です！

寒いとあまり意識することはないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渴いていなくても、こまめな水分補給を心掛けることが大切です。

缶コーヒーや清涼飲料水には砂糖が多く含まれているので、飲み続けるとエネルギーや糖質が過剰になり、肥満や生活習慣病などを引き起こしてしまいます。そうならないためにも水やお茶で水分補給をしましょう。



阿村のみかんが給食で登場！

昨年に引き続き、3部落でみかん農家をされている前田さんから、みかんを提供していただきました。1月の給食に出てきたみかんの品種は、「EC-12」というものです。ぎっしりと果肉がつまり、皮をむくときに果汁が飛び出るほどジューシーで甘いみかんでした。おいしくて、子どもたちの笑顔があふれていました。みんなで味わっていただきました。



麦踏みに行きました！

1月21日(火)に1・2年生の生活科の時間に阿村の小麦畑へ麦踏みに行きました。小麦は良く踏むことで元気に強く大きく育つそうです。山崎さんに小麦についてのお話を聞き、みんなで楽しく麦踏みをすることができました。



—お家の方と一緒に見ましょう—

しっかり摂ろう！食物繊維♪

食物繊維は、便通をよくする成分として知られています。食物繊維は、人の体で消化されにくい成分で、以前は「何の役にも立たない」と考えられていました。しかし、現在では、5大栄養素(たんぱく質・炭水化物・脂質・ビタミン・ミネラル)に続く、「第6の栄養素」として重要視されています。

☆食物繊維の特徴

食物繊維は、水に溶けにくい不溶性のものと水に溶けやすい水溶性のものとの2種類があり、それぞれ違った特徴があります。

不溶性食物繊維

◎特徴

- ・水に溶けず、胃や腸で水分を吸収して大きく膨らむ。
- ・腸を刺激して、その動きを活発にさせる。
- ・便の量を増やし、便通を促進させる。

◎主な食品

- ・野菜、きのこ類…ごぼう、切り干し大根、グリンピース等、きのこ類全般
- ・果物…りんご、バナナ、干しプルーン等
- ・穀類…麦
- ・豆類…大豆、小豆、納豆等
- ・芋類…さつまいも、里芋等



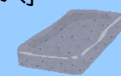
水溶性食物繊維

◎特徴

- ・水に溶けやすく、粘着性がある。
- ・胃腸内をゆっくりと移動するので、糖質やコレステロール等の吸収を緩やかにする。

◎主な食品

- ・海藻類…ひじき、わかめ、昆布等
- ・芋類…こんにゃく



ヨーグルト等の乳製品には、食物繊維はありませんが、腸内環境を良くし、**整腸作用**を促します！



両方の食物繊維をバランスよく摂ることが大切です。

現代は、食物繊維の摂取量が減ってきていると言われています。毎日快便ではない児童生徒も見受けられます。ご家庭の食事でも上記のような食品を取り入れていただき、健康的な体づくりに努めていただけたらと思います。