

# きゅうしょくだより



令和4年5月19日  
東久留米市立第七小学校  
校長 伊藤 幸一  
栄養士 鈴木 智子

若葉がきらきらと5月のさわやかな風にゆれています。新学期が始まって、早1カ月が経ちました。子供たちは元気に学校生活を送っています。しかし季節の変わり目で、大型連休の後のこの時期は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、休みで生活リズムが崩れたりしてしまうこともよく起こります。疲れをためないよう早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に登校しましょう。

## 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はたらきがあります。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しましょう。

### 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取り入れたりすると、毎日の食物繊維の摂取量を効率よく増やすことができます。



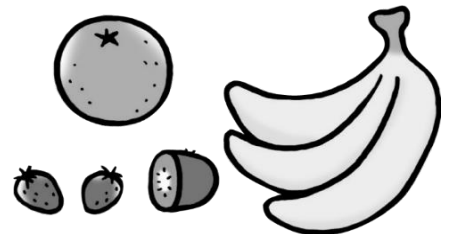
### おかずでとる

食物繊維が多く含まれる野菜、豆類、いも、海そうなどの食材をおかずとして毎日食事にとり入れましょう。調理法では煮物や炒め物、みそ汁やスープの具にするとたっぷりとれますよ。



### 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)ほどを目安にしましょう。



食物繊維が不足すると、腸内環境の悪化によって便秘になりやすくなります。また、糖尿病などの生活習慣病のリスクも高くなります。給食では1日に必要な約1/3~1/2の量の食物繊維を摂れるよう献立を作っています。家庭でも積極的に食物繊維の多い食品を摂るよう心掛けて食事をしましょう。

# 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、精白する前の分づき米、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。あっさりとした上品な味。

### ひえ



リン、亜鉛、マグネシウムなど、ミネラルバランスがよい。寒さに強く、昔から救荒作物（きゅうこうさくもつ）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。食物繊維の他に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B2、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



昔から肌に良いとされきた。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。

5月12日の給食では5種類の穀類が入った「五穀ごはん」にしました。雑穀にはいろいろな栄養が含まれているので給食でもよく取り入れています。雑穀が入ったごはんが出た時には何が入っているのかぜひ探してみてください。

### 給食室から

今年度の給食も始まって約1か月経ちましたが、1年生のみなさんも担任の先生の話をよく聞き、味わって食べてくれています。給食の時間は、栄養バランスのとれた献立を毎日おいしく、そしてしっかり食べてもらうことが大切ですが、食事前の手洗い、盛り付け、配膳、後片付けなど、1つひとつが子供たちにとって大切な勉強になっている時間です。教室から戻ってくる食缶が空っぽになっていると、給食室の調理員さんたちもとても喜んでいきます。これからも好き嫌いをしないで残さずに食べてもらえたらうれしいです。

