

えいようだより

2025（令和7）年 2月



摂津市教育委員会
摂津市学校給食会

2月になり、ますます寒くなってきました。風邪などの病気を予防するためにもしっかりと栄養を摂って欲しいです。食べ物に含まれる成分の中には、絶対的に必要な栄養素ではありませんが、体の健康に深く関わり、大切な役割をするものがあります。例えば食物繊維がそのひとつです。今月は食物繊維のお話です。

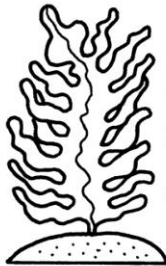


肥満や生活習慣病を防ぐ 強い味方 食物繊維

昔は、食物繊維は栄養にならない不要な成分とされていました。ところが、コレステロールの吸収を妨げ、血糖値の上昇をゆるやかにするなど、肥満や生活習慣病を防ぐ大切な役割があることがわかり、今では第6の栄養素と呼ばれるまで、重要な成分となっているのです。

食物繊維を摂るには・・・

低エネルギーで
ミネラルも豊富！
海からのおくりもの



わかめやこんぶ、ひじきなどには食物繊維が豊富に含まれています。そのほか、ミネラルやビタミンなども多いので、副菜でしっかりとるようにしましょう。



さつまいも2.3g、じゃがいも1.3g、さといも2.3g。これは100gあたりに含まれている食物繊維量です。

いもは、1回に食べる量が比較的多いので、食物繊維の供給源として貴重な食材です。



食物繊維が豊富な「まめ」を使ったレシピ★

つくって
みよう！！



簡単



まめじゃごはん

材料（2人分）

米 1カップ 大豆 1/4カップ じゃこ 大さじ3
しょうゆ 小さじ2 ごま油 小さじ1/2 大葉 1枚
つくり方

- ①大豆は一晩水にひたしておきます。フライパンにごま油を熱して水気を切った大豆をよく炒めます。じゃこを加えて香ばしい香りが出たらしょうゆを入れて混ぜ、火を止めて冷まします。
- ②洗って水気を切った米に①を加えて水を1 1/2カップ入れ、普通に炊飯します。炊き上がったら、茶わんに盛って、千切りにした大葉を散らします。

簡単



小豆フラッペ

材料（2人分）

小豆 1/4カップ ココナッツミルク 1/2カップ
牛乳 1/2カップ 砂糖 大さじ2 はちみつ 大さじ1
つくり方

- ①小豆はやわらかくなるまで煮て、水気を切って、ココナッツミルクと牛乳、砂糖を加えて一煮立ちさせます。
- ②容器に冷ました①を入れて、2時間くらい凍らせてから取り出し、フォークでざくざくかきまぜ（凍らせすぎないように注意）、器に盛ってはちみつをかけます。