

# 7 月号 給食だより



## ＊ お腹の調子を整えましょう

近年、子どもの3人に1人が便秘状態、便秘予備軍といわれています。「毎日快便」のためには、規則正しい生活、バランスがとれた食事、適度な運動が大切です。

### ○食物繊維の働き

食物繊維は、ヒトの消化酵素では分解されない成分で、「不溶性」と「水溶性」がありそれぞれに役割があります。

食物繊維が多く含まれる食品を

バランス良く摂り

お腹の調子を整えましょう。

### ○食物繊維が多く含まれる食品

汁物にプラスしたり、いつものお食事に一工夫してみてください。

不溶性食物繊維を多く含む食品 ・便のかさを増す ・腸の蠕動を促す	水溶性食物繊維を多く含む食品 ・便をやわらかくする ・便の滑りをよくする	水溶性・不溶性 食物繊維の両方を多く含む食品

梅雨が明けると、いよいよ盛夏を迎えます。夏はプールやフェスタ、スイカ割りなどイベントが盛りだくさんです。春に植えた夏野菜もそろそろ収穫の時期を迎えるためクッキングも計画しています。バランスの良い食事を心がけ、暑い夏を乗り切りましょう。

## ＊ ポークビーンズの作り方

3歳児保育参観で保護者の方に試食していただいたポークビーンズがとても好評だったのでレシピをご紹介します。

### <材料>

- 大豆 100g
- 人参 50g
- にんにく 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 玉ねぎ 1個
- 豚肉 100g
- ケチャップ 大さじ1
- 食塩 少々
- じゃがいも 約3個
- ホールトマト 70g
- コンソメ 小さじ1/2
- 水 約150ml
- 油 少々

### <作り方>

- ①玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、ホールトマトを一口大にカットする。
- ②鍋に油とにんにくを入れ豚肉を炒める。少ししたら具材を全て入れて水を入れて煮る。
- ③具材が煮えたら砂糖、コンソメ、ケチャップ、食塩を入れて味を調べて出来上がり。