



北方なかよし保育園  
令和5年10月1日

# 食育だより

## 健康の味方・食物繊維

\* 秋の食材は食物繊維が豊富です \*

食物繊維が不足すると・・・

- 便秘になりやすい
- 動脈硬化になりやすい
- 高血圧、糖尿病、高脂血症になりやすい



食物繊維は、生活習慣病の予防に役立つことから、「第6の栄養素」と呼ばれるほど重要視されています。血糖の上昇を抑えたり、体内の不要なものや有害なものを吸着して体外に排出したり、腸の運動を促進してスムーズな排便を促します。

また、満腹感を得やすい、腸内の善玉菌を増やし腸内環境をよくするなど、体にたくさんの良い影響を与えます。

- 野菜類・・・ごぼう・菜の花・たけのこ・かぼちゃ・モロヘイヤ・ほうれん草  
豆類・・・いんげん豆・ひよこ豆・大豆  
いも類・・・さつまいも・こんにゃく・しらたき  
きのこ類・・・干し椎茸・しめじ・なめこ・えのき茸・きくらげ



積極的に食物繊維を取りましょう♪



## 夏野菜の収穫結果発表！！

GW明けに植えた夏野菜の収穫が終わりました。毎日、暑い中子どもたちが水やりを頑張ってくれました。

その結果、トマト 29 個・胡瓜 16 本・なす 18 本・ピーマン 17 個でした。

トマトソースにしたり、みそ汁にいれたり、全員の子も達が味わえるように工夫しました。

採れたて新鮮なお野菜は、とってもおいしかったです！！