

食物繊維について

食物繊維とは、小腸で消化されず、そのまま大腸まで届く食品成分のことです。便秘の予防、血糖値の上昇を緩やかにする、正常なコレステロール値を保つなどの働きがあります。また、食物繊維の摂取量が少ない人は、生活習慣病の発症率が高いなどの報告があるため、積極的にとることが望めます。

食物繊維の種類

○水溶性食物繊維

水に溶けて血糖値やコレステロール値の上昇を防ぐとともに、腸内環境を整える働きがあります。



○不溶性食物繊維

水に溶けず便のかさを増して腸の動きを助ける働きがあります。



食物繊維を多く含む食品

食物繊維は、魚介類や肉類などの動物性食品にはほとんど含まれず、植物性食品に多く含まれます。特に未精製の穀類、豆類、野菜、きのこなどに多く含まれるので、積極的に食べるようにしましょう。



麦ごはん



おから



ごぼう



しいたけ



ひじき



ブロッコリー



アボカド

1 日のうち 1 食の主食を麦ごはん、全粒小麦パン、そばなどにすると、精白米や普通の食パンに比べて効率的に食物繊維を摂取することができます。



1 日にとりたい

食物繊維量

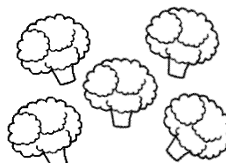


食物繊維が不足しないようにとりましょう。

	男性目標量	女性目標量
3～5歳	8g以上	8g以上
6～7歳	10g以上	10g以上
8～9歳	11g以上	11g以上
10～11歳	13g以上	13g以上
12～14歳	17g以上	17g以上
15～17歳	19g以上	18g以上

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025 年版)」

食品に含まれる食物繊維量



茹でたブロッコリー 50 g
(5 房くらい) → 2 g



ごぼう 50 g (15 cm くらい)
→ 2.9 g



麦ごはん 1 杯 150 g

(麦 3 割の場合) → 3.5 g



白いごはん 1 杯 150 g

→ 2.3 g

【帯広信用金庫様からご寄付!!!】

帯広信用金庫様が創業 110 周年を迎え、記念事業として次代を担う子どもたちへの還元として学校給食にご寄付をいただきました（ありがとうございます!!!）土幌町ではご寄付をもとに町内の渡邊肉牛牧場さんのビーフハンバーグを給食として提供します。今回は児童生徒全員が食べられることを考慮し、乳や卵が使われていない食材とさせていただきます。なかなか給食では食べられない貴重なビーフハンバーグ、給食センター特製のソースとともに味わっていただきます。10 月 27 日をお楽しみに♪



【10 月 30 日 ハロウィン給食】

10 月 31 日はハロウィンです。ハロウィンは秋の収穫をお祝いし、先祖の霊をお迎えする等といった意味をもつヨーロッパ発祥のお祭りです。給食でもハロウィンを楽しんでもらおうと、かぼちゃを使ったデザートのスィートパンプキンを提供します。コーンフレークのザクザク食感と、かぼちゃ本来の甘みを楽しめるデザートです。1 日早いハロウィンを給食で楽しみましょう!!!

