

# きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ  
2022. 10月号



木々が色づき、朝晩はひんやりとした空気になりましたね。虫たちの泣く声が秋の深まりを感じさせます。秋は体を動かすことが気持ちのいいシーズンです。たくさん遊んで、お腹をすかせ、秋の美味しいご飯を楽しみたいですね♪旬の食材で秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体を作りましょう！

## 上手に食べよう 食物繊維

収穫の秋、味覚の秋到来です！野菜はそれぞれの「旬」に栄養価が最も高く、秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体を温める効果があります。さらに、さつまいもやれんこん、きのこなどの秋野菜には、食物繊維も豊富に含まれています。そこで今回は食物繊維についてご紹介します！

### 食物繊維とは？

食物繊維には、「水溶性」と「不溶性」の2種類あります。

#### ①水溶性食物繊維

腸内細菌を増やしコレステロールの吸収を抑えます。(りんごなどの果物類、昆布やワカメなどの海藻類)

#### ②不溶性食物繊維

腸を刺激し便通と有害物質の排泄を促します。(ごぼう・かぼちゃなどの野菜類、さつまいもなどの芋類、豆類、穀類)

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整える為に大切な働きです。お菓子やファーストフードなど子どもが好む食品ばかり取ると、便秘を誘発する上、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物、芋類、豆類、きのこ類など毎日食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう！



### 食物繊維たっぷりシチュー

(大人2人 こども2人)

#### 【材 料】

豚小間肉	200g
人 参	1/2本
じゃが芋	中1個
さつまい	中1本
しめじ	1パック
ブロッコリー	3〜4房くらい
玉ねぎ	1玉
炒め油	適量
塩・こしょう	適量
市販ホワイトシチューの素	半分
水	250cc
牛乳	500cc
とろけるチーズ	50g



#### 【作り方】

- ①野菜を一口大に切り分けます。ブロッコリーはあらかじめ茹でておきます。
- ②鍋に油を入れ、野菜がしんなりするまで中火で炒めます。そこに豚肉も入れてさらに炒めます。
- ③②に水を入れてあくを取りながら、弱火から中火くらいで煮込みます。(約20分くらい)
- ④やわらかくなったら火を止めてルーを入れます。ルーが溶けたら仕上げに牛乳を入れてとろみがつくまで弱火で煮ます。
- ⑤④にとろけるチーズを入れてよくかき混ぜます。味の調整に塩こしょうをして完成です。
- ⑥皿に取り分け、ブロッコリーを添えます。

\*すべての野菜は一口大に切る

\*保育園では小麦粉とバターを炒め、牛乳を入れた手作りホワイトシチューを提供しています。