もぐもぐだより

出西保育園　給食室

令和7年 12 月

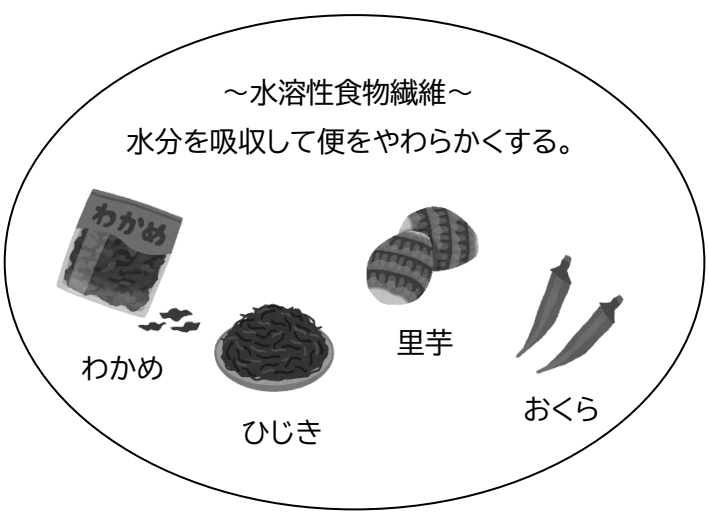
あっという間に月日がたち、今年も最後の月となりました。クリスマスに年末に慌ただしい時期ですが、子どもたちにとってはワクワクの12月のようです。寒さも厳しくなってきたので栄養たっぷりの食事で体調に気を付けて元気に過ごしましょう。

便秘対策をしてお腹の調子を整えよう

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。そこで、食事に注目して、お腹の調子を整える食物繊維を上手にとる方法をお伝えします。

★食物繊維について…

食物繊維には『不溶性』と『水溶性』があり、それぞれに役割があります。どちらか一方に偏らず、両方をバランス良く摂取することが重要です。



毎日の食事に食物繊維を！

●ごはんにプラス

ごはんに玄米や麦、雑穀を混ぜると良いです。
毎日のごはんにプラスすると効果抜群です。

●サラダや和え物にプラス

和え物にわかめやひじきを入れたりお浸しにきのこを加えるなどすると良いです。

●汁物にプラス

具たくさんにすることで汁の塩分の過剰摂取を防ぐのと食物繊維がたくさんとれます。水溶性食物繊維は汁に溶け出すため汁に入れると効果的です。

●もう一品に悩んだら…

1日1回は豆や大豆製品を食べましょう。冷奴、納豆、おからなどが好ましいです。

今月のレシピ

ひじきサラダ

食物繊維たっぷり
メニューです！

＜材料 4 人分＞

・芽ひじき(乾)…3g
・きゅうり…1 本
・キャベツ…1/4個
・ハム…4 枚
・人参…1/3本
・コーン…15g
・さやいんげん…20g
・酢…大さじ 2
・濃口醤油…大さじ 2
・砂糖…小さじ 1
・ごま油…小さじ 1
・すりごま…適量

＜作り方＞

① 芽ひじきは水で戻しておく。
② きゅうり、キャベツ、人参、ハムは千切り、いんげんは1cm程度に切る。
③ ひじき、キャベツ、いんげん、人参をそれぞれ茹でる。
④ 茹でた野菜が冷めたら、全ての材料をボールに入れ、調味料で和える。