



10月 27日 (水)

～今日の献立～

- ・ さつまいもごはん
- ・ 鮭の塩焼き
- ・ 切干大根のソース炒め
- ・ すまし汁



☆給食の先生からのおはなし☆

さつまいもには、糖質・ビタミンc・食物繊維・β-カロテンなどたくさんの栄養素があり、むくみ解消、便秘解消、抗酸化作用の効果もあります。

さつまいもを食べた後に出るおならは、大腸の動きが活発になることを示す健康的なものです。食物繊維は腸の中で分解されるときと腸内細菌に代謝される過程でガスが発生し、おならのもととなります。さつまいもは消化されにくく、消化するために腸のぜん動運動の量が多くなり、ガスが発生しやすくなると考えられています。

さつまいもの栄養

糖質…エネルギー源

ビタミンc…しみ予防、免疫力を高め風邪をひきにくくする

食物繊維…排便をスムーズにする

β-カロテン…有害な活性酸素を消し、老化抑制の働き



☆子どものつぶやき (反応) ☆



おならの話になると、喜び体の中の仕組みの話に興味を持って聞いていました。「食べた後おならがたくさん出るかもしれない」と子ども同士で笑いながら話していました。さつまいもを食べた子どもたちは、「美味し〜!」「あまーい♡」と美味しそうに食べていました。「ほくほくして美味しい」と言っている子どももいました。あっという間に完食し、おかわりのおにぎりもたくさん食べていました。