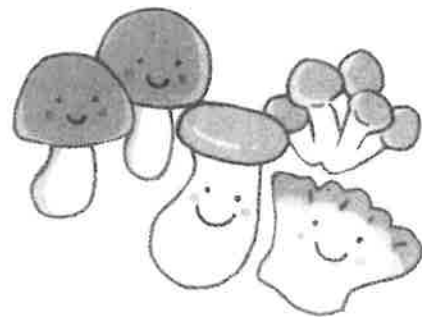


給食だより

2026年10月号



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋... 楽しみの多い季節がやってきました！
本格的に秋が訪れていますが、昼夜の気温差が大きい季節でもありますので、健康面には十分に気をつけていきたいですね。

今回は旬でおいしいキノコ類をご紹介します。

／ 栄養と効能 ／

食物繊維

食物繊維は腸内環境を整えるのに役立ち、きのこには水溶性と不溶性が存在します。

【水溶性食物繊維】の一種であるβ-グルカンには特に注目したい成分の一つです。

β-グルカンは①血糖値やコレステロール値の上昇を緩やかにしたり、②免疫細胞を活性化させ免疫力を高めたりする働きがあります。

また、アレルギー予防や改善効果にも期待されています。

【不溶性食物繊維】であるセルロースなどは、腸の蠕動運動を促したり、便の量を増やしたりすることで、スムーズな排便をサポートしてくれます。

ナイアシン(ビタミンB₃)

三大栄養素(糖質・脂質・タンパク質)を分解し、エネルギーを生み出す重要な役割があります。
髪の毛や爪、肌の健康を維持します。

～キノコ類の栄養を逃さずに食べるには～

●汚れは湿らせたキッチンペーパーで軽くふき取る！●

⇒キノコ類は水洗いすると食感や風味が落ちてしまうだけでなく、水溶性のビタミンやミネラル、食物繊維が流れ出てしまう可能性があります。

※なめこは表面のぬめりで汚れが落ちにくいので洗ってから使うのがおすすめです。

●煮汁ごと摂取できる料理にする！●

⇒水溶性の栄養は煮ると溶けだしてしまうため、スープやあんかけなどの煮汁ごと摂取できる料理で栄養を効率的に摂取できます。

