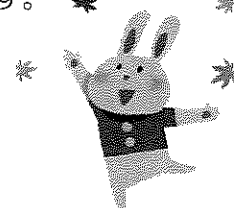


# 給食便り 11月号

平成 30 年 11 月 志村さかした保育園

肌寒い日が多くなってきました。空気が乾燥し風邪をひきやすくなります。栄養をたくさんとり、手洗いうがいをしっかりとするようにしましょう。



## ～果物の栄養～

果物には多くのビタミンや食物繊維が含まれています。果物は生のまま食べることが出来るので手軽なうえ、ビタミンなどの栄養を損なわずに摂ることができます。ビタミン C は熱に弱く、水に溶ける性質がありますが、果物であればそのまま摂ることができ、風邪の予防や肌の調子を整える効果が期待できます。食物繊維は、水溶性食物繊維の割合が高めで、血糖値の上昇を比較のおだやかにし生活習慣病予防に役立つと考えられています。

## ～野菜は果物のかわりになる？～

野菜と果物は、どちらもビタミンが豊富な食べ物というイメージがあると思います。共通の栄養素も多くありますが、果物の成分の中には野菜からは補給しにくいものもあります。例えば、リンゴ酸、クエン酸と言った有機酸は野菜にはあまり含まれていません。有機酸はエネルギー代謝を活発にして疲労回復に役立ちます。

果物は甘く、子どももよく好みますが、食べすぎはエネルギーの過剰摂取につながるため注意したいところです。野菜と果物、どちらか片方だけでなく両方食べて栄養を摂るようにしましょう。ちなみにバナナ、マンゴー、ドライフルーツ類はエネルギーが高く、エネルギーの低い果物には、いちご、グレープフルーツ、みかんなどがあります。

## ～旬の果物～

・りんご



りんごから発生するエチレンは、ほかの野菜や果物の追熟・発芽を促進します。

それらを早めたくない場合はりんごと離して保管しましょう。

カリウムは余分な塩分の排出を促してくれます。

食物繊維のペクチンは、腸内の善玉菌を増やして腸の働きを整えたり、コレステロール値や血糖値の上昇を抑えて動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病を予防する働きも備えています。リンゴの皮がワックスをかけたように光るのはりんご自体から出る天然成分のためです。これは「油あがり」と呼ばれ完熟したしるしです。

・柿



オレンジ色の果肉にはβカロテンやβクリプトキサンチンという色素成分が多く含まれています。骨粗しょう症や糖尿病を予防する効果も期待できます。ビタミン C も多く含まれているため、これからの季節、風邪などの感染症の予防に役立ちます。