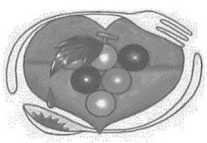
＊給食だより＊



令和８年 10 月　池田町学校給食センター

食物繊維について

　食物繊維とは、小腸で消化されず、そのまま大腸まで届く食品成分のことです。便秘の予防、血糖値の上昇を緩やかにする、正常なコレステロール値を保つなどの働きがあります。
　また、食物繊維の摂取量が少ない人は、生活習慣病の発症率が高いなどの報告があるため、積極的にとることが望まれます。

食物繊維の種類

〇水溶性食物繊維
　水に溶けて血糖値やコレステロール値の上昇を防ぐとともに、腸内環境を整える働きがあります。

〇不溶性食物繊維
　水に溶けず便のかさを増して腸の動きを助ける働きがあります。

食物繊維を多く含む食品

　食物繊維は、魚介類や肉類などの動物性食品にはほとんど含まれず、植物性食品に多く含まれます。特に未精製の穀類、豆類、野菜、きのこなどに多く含まれるので、積極的に食べるようにしましょう。

麦ごはん

おから

ごぼう

しいたけ

ひじき

ブロッコリー

アボカド

ポイント
１日のうち１食の主食を麦ごはん、全粒小麦パン、そばなどにすると、
精白米や普通の食パンに比べて効率的に食物繊維を摂取することができます。

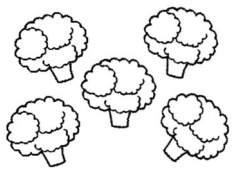
１日にとりたい 食物繊維量

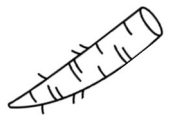
　食物繊維が不足しないようにとりましょう。

	男性目標量	女性目標量
3～5歳	8g以上	8g以上
6～7歳	10g以上	10g以上
8～9歳	11g以上	11g以上
10～11歳	13g以上	13g以上
12～14歳	17g以上	17g以上
15～17歳	19g以上	18g以上

出典　厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025 年版)」

食品に含まれる食物繊維量


茹でたブロッコリー　５０ｇ
（５房くらい）　→　２ｇ


ごぼう　５０ｇ（15㎝くらい）
→　２．９ｇ

麦ごはん１杯　１５０ｇ
（麦３割の場合）→　３．５ｇ

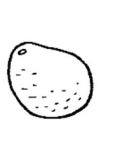
白いごはん１杯　１５０ｇ
→　２．３ｇ

☆今月のイチオシメニュー☆

10 月 30 日　ハロウィン給食

　10 月 30 日はハロウィンです。ハロウィンは秋の収穫をお祝いし、先祖の霊をお迎えする等といった意味をもつヨーロッパ発祥のお祭りです。給食でもハロウィンを楽しんでもらおうと、不思議な色のサラダや、かぼちゃを使ったスイートパンプキンを提供します。
年に一度のハロウィン給食をお楽しみに♫

アイスクリーム総選挙 2026　結果発表！！



　児童生徒を対象とした選挙を７月に行い、９月 14 日に提供しました。小学校では健康委員会の児童が中心となり選挙を行いました。町内の「ハッピネスデーリィ」のアイスクリームのうち７種類から１つを選ぶ選挙です。最後まで結果の読めない白熱した争いとなりました。小学校は不動のチョコチップ、中学校は僅差で抹茶が当選しました。選挙結果は以下の通りです。

	バニラ	かぼちゃ	チョコチップ	ごま	いちごマーブル	チョコレート	抹茶
池田小学校	29	14	50	7	17	22	32
池田中学校	3	4	29	5	25	10	30