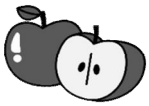
きゅうしょく通信（つうしん）

令和8年度11月号

No.7　いちき串木野市立学校給食センター



毎日とりたい　くだもの



みなさんは毎日くだものを食べていますか？

くだものには、ビタミン・ミネラル・食物繊維のほか、ポリフェノールやカロテノイドといった機能性成分が含まれているものが多く、生活習慣病予防に役立つ健康的な食べ物です。

食卓に旬のいろどりをそえ、私たちの心にゆとりと豊かさを与えてくれるくだもの。生活習慣病の予防と健康づくりのためにも1日200g以上とることがすすめられています。

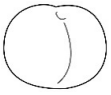
★くだもの200gの目安★

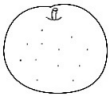

みかん2個


ぶどう1房

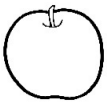

キウィフルーツ2個


かき1個


もも1個


なし1個


バナナ2本


りんご1個

くだものの多くは生で食べられるので、栄養素をそのままとることができます。

皮をむくのも手先の器用さにつながりますので、子どもたちにも積極的に食べてもらいたいですね。



くだものの成分をチェック

ビタミン類	免疫力を高め，かぜ予防に効果的
カリウム	血圧を正常に保つ
果糖	エネルギー源になる
ポリフェノール	生活習慣病を予防する
有機酸	疲労回復に役立つ
食物繊維	便秘や生活習慣病を予防する





スポーツ時にも果物を！

手軽に食べることができ糖質が多いため，様々なスポーツのエネルギー補給に適しています。また、みかんなどの柑橘類に多く含まれるクエン酸は疲労回復に役立ちます。果物の特徴を知り、スポーツ時に上手に利用してみましょう。

★体に有用な成分がたくさん含まれているので，上手に利用したいものです。

「朝のくだものは金」とは何のこと？

睡眠中に失われるブドウ糖を果物に含まれる糖分で効率的に補給することができます。また、果物には水分やさわやかな食感を与える有機酸が多く、朝でも食べやすいうえ、だ液の分泌を促進させて食欲の増進にも役立つとともに、果物の持つ香り、色などが、あわただしい朝に精神的なゆとりを与えてくれます。 このように、1日のうちで特に朝、果物をとることには多くのメリットがあるのです。

