



消化・吸収のしくみ



食育～84～

摂取した食べ物を、消化器官内で吸収されやすいように分解することを消化といいます。消化器官とは、私たちが食べ物を食べてから排泄するまでの経路に当たる、口、食道、胃、小腸、大腸および消化液を分泌する消化腺のことを指します。

消化液には唾液、胃液、膵液、胆汁、腸液があり、消化作用には次の3種類があります。咀嚼により細かく砕いたり、飲み込んだり、消化器官による蠕動運動で、混和、攪拌、運搬されることを機械的消化といいます。また、消化液に含まれる酵素の働きにより、吸収されやすい物質に分解されることを化学的消化といいます。そして、腸内細菌により醗酵分解されることを生物的消化と分類されています。

野菜たっぷり～

簡単ヘルシーメニュー

*焼き油琳鶏～洋風ソース～

*さやいんげんの白和え

*春キャベツのスープ

*「食パン」1枚(6枚切)



フルニエの食パンは、世界で一番おいしいとされているカナダ産の1C Wという品種の小麦粉をベースに作っています。毎日食べても、飽きのこない配合になっています！

=焼き油琳鶏～洋風ソース=

<材料4人分>



鶏もも肉.....2枚
塩.....少々
こしょう.....少々
オリーブ油.....小2
レタス.....4枚
トマト.....1個
貝割れ.....適量

<ソース>

玉ねぎ.....1/2個
おろしにんにく.....少々
酢.....大2
オリーブ油.....大1
粒マスタード.....大1
はちみつ.....大1/2
塩.....少々

<作り方>

- ① 鶏肉は開いて身の厚さを均一にし、塩、こしょうをすり込む。
- ② レタスは1cm幅のせん切にする。トマトは1cmの角切りにする。貝割れは根元を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらして水気をきる。
- ④ ボウルに③の玉ねぎ、その他のソースの材料を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、①の鶏肉を皮目を下にして入れる。強火にし、焼き色がついたら裏返し、中火で色よく火が通ったら取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 器に②のレタス、トマトを盛り、⑤の鶏肉をのせ、④のソースをかけて、②の貝割れを散らす。

～豆知識～

さやいんげんは暖かい地域では一年に三度も収穫できるので、別名「三度豆」とも呼ばれています。1本が約10gあり一度にたくさん量を食べることができる野菜なので、抗酸化作用のあるβカロテンや、ビタミンCを効率よく摂ることができます。

月3回毎週金曜日(第2金曜日以外)フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～を

スタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンとスープを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。

(担当 栄養士中塚)