



消化・吸収の機能

<小腸>

食育～92～

胃で消化された食べ物は次の消化器官である小腸に送られます。小腸は十二指腸、空腸、回腸に区分されており、消化・吸収に関しても最も重要な器官です。食べ物が胃から十二指腸に送られると、膵臓から膵液が分泌されます。膵液には胃液を中和させる重炭酸塩と、三大栄養素（たんぱく質、炭水化物「糖質」、脂質）を分解する消化酵素（膵アミラーゼ、トリプシン、キモトリプシン、膵リパーゼ）が含まれています。小腸では三大栄養素とカリウム、脂溶性ビタミン、水溶性ビタミンが吸収されます。また、胆汁酸も再吸収されます。

野菜たっぷり～

簡単ヘルシーメニュー

- *秋鮭とほうれん草の
クリームシチュー
- *キノコのサラダ
- *大根のスープ
- *「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1CW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！



＝秋鮭とほうれん草のクリームシチュー＝



<材料 4人分>

秋鮭.....	2切れ
塩.....	少々
こしょう.....	少々
小麦粉.....	適量
オリーブ油.....	小1
ほうれん草.....	1/2束
玉ねぎ.....	1/2個
じゃが芋.....	4個
人参.....	1本
バター.....	大2
水.....	1カップ
コンソメ(顆粒).....	小2
A バター.....	大2
A 小麦粉.....	大2
牛乳.....	2カップ
レモン汁.....	小1

<作り方>

- ① 鮭は骨と皮を取り除き、4等分に切る。塩こしょうで下味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。フライパンにオリーブ油を熱し、鮭を入れて両面焼きつける。
- ② ほうれん草は根元を切り、水で洗う。ラップで包み、電子レンジで約1分加熱し、冷水にとり、水けを絞る。
- ③ 玉ねぎは皮をむき、縦1cm幅のくし形に切る。人参はいちよう切りに、じゃが芋は皮をむいて、一口大に切る。
- ④ 鍋を中火で熱してバター大2を溶かし、③の玉ねぎ入れて炒め、しんなりしてきたら、③のじゃが芋、人参を加えてさらに炒める。
- ⑤ ④に水とコンソメを加え、煮立ってきたら、火を弱め、①の鮭をのせ、10分程煮る。
- ⑥ フライパンにAの材料を入れ、切るように混ぜ合わせ、牛乳を加えて火にかけ、塩こしょうで味をととのえる。
- ⑦ ⑤に⑥を加えて溶きのばし、トロリとしたら、②のほうれん草を入れ、レモン汁を加えてひと混ぜする。

～豆知識～

ほうれん草は、緑黄色野菜の中でもビタミン、ミネラル類を豊富に含む野菜です。鉄分が多いだけでなく、貧血防止に役立つ葉酸があり、鉄分の吸収をよくするビタミンCも豊富に含まれています。

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。（栄養士 中塚）