

給食で食を考えましょう!!

かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。丈夫な体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合った栄養をとるために、まず、朝・昼・夕の3食をしっかりと食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加えて、ビタミン類をしっかりとることも大切です。

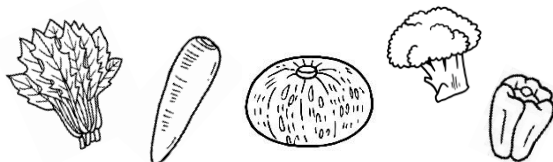
ビタミンで たっぷり 体の調子を整えましょう

現在、食事摂取基準が示されているビタミン類は13種類です。その中で、今月は主にビタミンA(カロテン)、ビタミンCについて紹介します。

ビタミンA(カロテン)

目の働きをよくし、皮膚や粘膜を強くする働きがあります。不足すると、暗いところで視力が低下する夜盲症になったり、感染症にかかりやすくなったりします。

＜カロテンの多い食品：緑黄色野菜＞

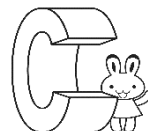


植物性食品にはカロテンという成分が含まれていて、体内で必要に応じてビタミンAに変化します。

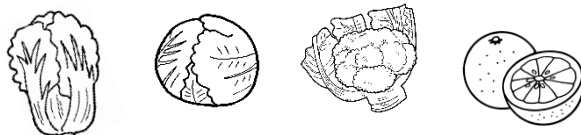


ビタミンC

コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果があります。



＜ビタミンCの多い食品：その他の野菜・果物＞



注意：水溶性ビタミン（ビタミンB群、C）は排泄されますが、脂溶性ビタミン（A、D、E、K）は体内に蓄積されますので、サプリメントなどで必要以上にとることのないように気を付けましょう。

* カロテンやビタミンCを食事からしっかりと摂るために1日に350gを目安に野菜を食べましょう。



★★今月の給食より★★

給食の献立を参考に家庭でも、カロテンやビタミンCの多い食べ物をしっかりと食べましょう。

- | | | |
|-------------|---------------|------|
| ○ブロッコリーのサラダ | ○小松菜のいためもの | ○みかん |
| ○ほうれん草のおひたし | ○カリフラワーのピクルス | |
| ○ほうれん草のグラタン | ○きのこのクリームシチュー | など |

* 給食では1日に必要な栄養量の1/3がとれるように献立を考えています。
自分の食べる量の目安を知り、残さず食べるように心がけましょう。