

# 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。じょう ふ 丈夫な体をつくるためには、体の免疫力めんえきりょく や抵抗力ていこうりょく 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

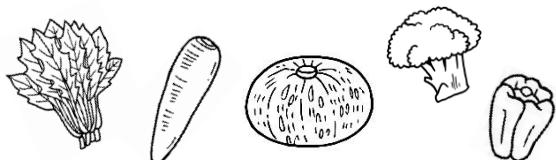
現在、食事摂取基準しょくじ せっしゅ きじゅん が示されているビタミン類は13種類です。その中で、今月は主にビタミンA（カロテン）、ビタミンC（ショウカイ）について紹介します。

### 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やもうしょうになったり、感染症かんせんしょう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。

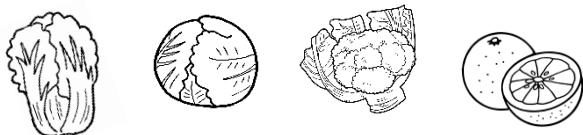
\*カロテンやビタミンCを食事からしっかり摂るために1日に350gを目安に野菜を食べましょう。

### ビタミンC



コラーゲンの合成に役立ち感染症かんせんしょう 預防よほうに効果があります。

#### ＜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）は排泄はいせつされますが、脂溶性ビタミン（A、D、E、K）は体内に蓄積ちくせきされますので、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。



### ★★今月の給食より★★

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

- ブロッコリーのサラダ
- ほうれん草のおひたし
- ほうれん草のグラタン

- 小松菜のいためもの
- カリフラワーのピクルス
- きのこのクリームシチュー

- みかん
- 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、残さず食べるよう心がけましょう。