

給食で食を考えましょう !!

ビタミンのパワーで毎日元気 !

「季節の変わり目は体調をくずしやすい」という話を、みなさんも1度は聞いたことがあるのではないでしょうか。そして今は秋から冬への「季節の変わり目」です。暑かったり寒かったり、何を着るか迷ってしまうような不安定な気候が続くため、その変化に対応できずに体調をくずす人が増えてしまいます。

体調をくずさないために、私たちができるることはたくさんあります。適度に体を動かすことや十分な睡眠をとること、そして、ビタミンを含む食品などをしっかり食べることです。



きそ ビタミンの基礎知識

ビタミンは、五大栄養素の一つで体に必要な栄養素です。ビタミンは13種類あり、そのうち8種類がビタミンBの仲間です。ビタミンは、水に溶ける「水溶性ビタミン」と、油に溶ける「脂溶性ビタミン」の2種類に分ることができます。

ビタミン

不足すると、貧血などの欠乏症
が現れることがあります。

食事からしっかりと摂取
しましょう。

水溶性ビタミン

- ・水に溶けやすいビタミンです。
不要な分は尿として出ていくので、毎日とりましょう。

ビタミン
B 群

ビタミン
C

脂溶性ビタミン

- ・油に溶けやすく、熱に強いことが特徴です。不要な分は体にたまり、不調の原因になることもあるので、サプリメントなどによるとりすぎには注意が必要です。

ビタミン
A

ビタミン
D

ビタミン
E

ビタミン
K

こんだて ビタミンが豊富な給食献立

ビタミンには、たんぱく質や炭水化物、脂質をエネルギーに変える手伝いをしたり、皮膚や髪を良い状態に保ってくれたりと、その種類ごとにたくさんの働きがあります。

中でも今回は、野菜や果物に多く含まれ、免疫力をあげることで体の調子を整える働きがあるビタミンCとビタミンA(カロテン)が豊富な給食献立を11月分より紹介します。

**こんだて
献立名 (ビタミンCが豊富な食材)**

- ・ブロッコリーのサラダ(ブロッコリー)
- ・みかん(みかん)
- ・ツナポテトオムレツ(じゃがいも)
- ・カリフラワーのピクルス(カリフラワー)

**こんだて
献立名 (ビタミンAが豊富な食材)**

- ・かぼちゃういろう(かぼちゃ)
- ・ミネストローネ(にんじん)
- ・ほうれんそうのグラタン(ほうれんそう)

苦手なものにも1口チャレンジしてみましょう !

