

# 給食で食を考えましょう!!

## ビタミン類



中学生の時期は、一生のうちでも体が大きく成長し、運動や勉強でエネルギーをたくさん消費する大切な時期です。

さて、みなさんは食べ物には、いろいろな栄養素があることは知っていますね。

「ごはんやパン」には、主に【炭水化物】、「肉や魚」には、主に【たんぱく質】が多く含まれています。しかし、ごはんや肉・魚をしっかり食べていても、【ビタミン類】が足りないと、食べた物をエネルギーなど、体の役に立つものに変えることができません。また、【ビタミン類】は、体の中ではほとんどつくることができないため、毎日の食事から摂る必要があります。

**ビタミン類を摂るには、  
どんな食べ物を食べるとよいのでしょうか。**

### ビタミンA

レバー、うなぎ、にんじん、ほうれんそう など



目や皮膚の  
粘膜を健康に  
保ちます。  
免疫力を高  
めます。

**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。サプリメントなどで必要以上に摂り過ぎると、体にたまり、調子が悪くなる場合があります。

### ビタミンE

アーモンド、ナッツ類、うなぎ、アボカド など



細胞の健康  
維持を助けま  
す。

### ビタミンD

さけ、いわし、しいたけ など



カルシウムの吸収を助け、  
骨をしょうぶにします。

### ビタミンK

納豆、ほうれんそう、こまつな、鶏肉 など



けがをし  
た時に止血  
したり、骨の  
形成を助け  
たりします。

すいようせい

### 水溶性ビタミン

水に溶けやすく、たくさん摂っても尿として体の外に出ていきます。

毎日こまめに摂りましょう。

### ビタミンB1

豚肉、うなぎ、さけ、玄米 など



炭水化物を  
エネルギーに  
変える働きを  
助けます。

### ビタミンB2

レバー、鶏卵、ぶり、納豆、牛乳 など



脂質やたんぱく質をエネル  
ギーに変える働きを助けます。

### ビタミンC

キウイフルーツ、いちごなどの果物



ブロッコリー、ピーマンなどの野菜



免疫力を高める  
働きを助けます。  
「加熱に弱い」や  
「水に流れ出やすい」といった特徴  
があります。

## ビタミン類をしっかり摂ることができる今月の学校給食献立

### 脂溶性ビタミンの多い料理

- 鶏肉ときのこのシチュー
- こまつなのいためもの
- ほうれんそうのごまあえ
- 緑黄色野菜を使った料理  
(かぼちゃういろう、豚肉と野菜のスープ煮 など)

### 水溶性ビタミンの多い料理

- ブロッコリーとコーンのサラダ
- 鶏肉ときのこのシチュー
- みかん
- 豚肉を使った料理  
(焼きそば、豚肉と野菜のスープ煮 など)

\* 給食では 1 日に必要な栄養量の 1 / 3 が摂れるように献立を考えています。  
残さず食べるように心がけましょう。