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。

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、骨をじょうぶにします。

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、調子が悪くなることがあります。

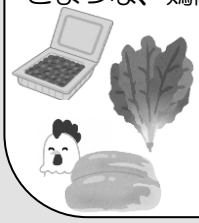
ビタミンE

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。

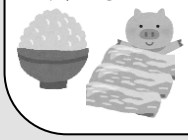
水溶性ビタミン

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。