

給食で食を考えましょう!!

ビタミンのパワーで毎日元気!

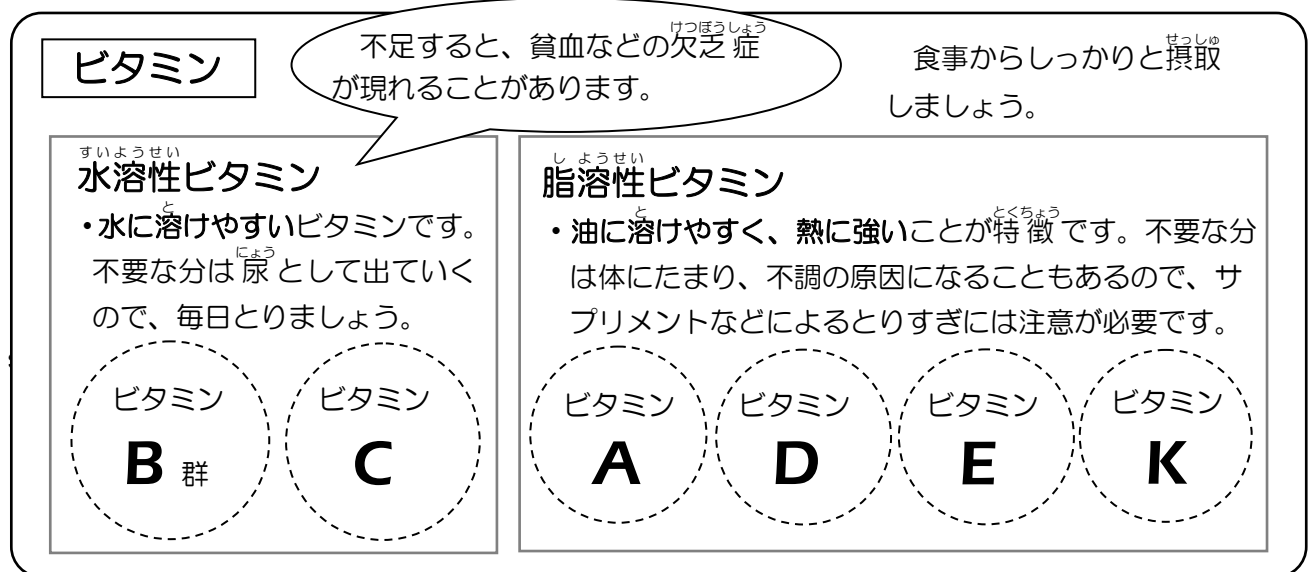
「季節の変わり目は体調をくずしやすい」という話を、みなさんも1度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。そして今は秋から冬への「季節の変わり目」です。暑かったり寒かったり、何を着るか迷ってしまうような不安定な気候が続くため、その変化に対応できずに体調をくずす人が増えてしまいます。

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。



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種類に分けることができます。



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、皮ふや髪を良い状態に保ってくれたり、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。

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）	献立名（ビタミンAが豊富な食材） ・かぼちゃいろいろ（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!

