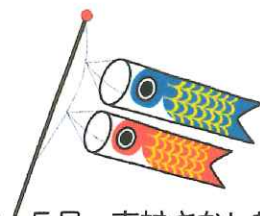


給食だより 5月号



令和2年 5月 志村さかした保育園

新年度がはじまり、あっというまに1ヵ月がたちました。おうちでの生活も多く、外に出られない日々が続いていると思います。規則正しい生活や、バランスのよい食事を心がけ健康に過ごしましょう。

体調を整える栄養素

体調を整える栄養素にはビタミンC、ビタミンB群、食物繊維などがあります。ビタミン群は、5大栄養素と呼ばれるもののうちのビタミンに属します。食物繊維は、5大栄養素のどこにも属しませんが、第6の栄養素として注目されています。ビタミンや食物繊維は普段の食事からはとりにくいため意識して食べるようにしましょう。

ビタミン群、食物繊維のはたらき

ビタミン

ビタミンは、種類によって働きが異なるものが多く、わたしたちのからだにとって無くてはならない栄養素です。ビタミン群は、食材を組み合わせることによって摂取することができます。水に溶けやすい水溶性のビタミンが多いため、煮物や、スープ（ポトフ）にすると効率よく摂ることができます。

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変え、筋肉や神経の疲れをやわらげるはたらきを持つ。甘いお菓子を食べすぎると、ビタミンB1が消費されるため、食べすぎないようにする。豚肉やにんにくに多く含まれる。



ビタミンB2

脂質をエネルギーに変える。不足すると倦怠感を感じたり疲れが取れにくくなったりする。油の多い食べ物を食べすぎると、ビタミンB2が消費されるため、食べすぎないようにする。たまご、牛乳、納豆に多く含まれる。



ビタミンB12

たんぱく質や脂質をエネルギーに変えるはたらきや、神経の機能を正常に保つはたらきを持つ。ビタミンB12が不足すると、貧血にもなりやすい。魚やチーズに多く含まれる。



ビタミンC

細胞の酸化を防ぎ、からだの免疫を高める機能を持つ。また、ビタミンCは鉄分の吸収も良くするためほうれん草や大豆と一緒に食べるとよい。いちご、じゃがいも、ブロッコリーに多く含まれる。



食物繊維

食物繊維の主なはたらきは3つあります。

- ① 腸のはたらきを活発にして排便を促す。
- ② 腸内細菌のバランスを整える。
- ③ 免疫機能を高める。
- ④ 血圧やコレステロールの上昇を抑える。

食物繊維は海藻・こんにゃく・きのこ類・野菜に多く含まれているため、バランスよく食べるようにしましょう。

