



給食便り 1月号



令和6年1月 志村さかした保育園

毎日寒い日が続いています。空気が乾燥しており、体調を崩しやすい季節ですが新しく迎えた年も、よく食べ、よく体を動かし、十分な睡眠をとり楽しく1年を過ごしましょう。

ビタミンについて



ビタミンはエネルギー源や体をつくる成分ではありませんが、人が健全に成長し、健康を維持する働きをしています。ビタミンには他の栄養素がうまく働くための潤滑油のような役割があります。体の中でほとんど作ることができないため、食品から摂取しなければならない重要な栄養素です。



風邪予防になるビタミン

ビタミンA

ビタミンAは、のどや鼻、皮膚などの粘膜を強くする働きがあります。免疫機能を維持するために必要な栄養素です。



主に緑黄色野菜など

ビタミンC

ビタミンCは、コラーゲンの生成を助け、細胞をしっかりつなげることで、ウイルスなどの侵入を防いでくれる栄養素です。



主にじゃがいもやさつまいも、果物など





ビタミンE

ビタミンEは、抗酸化作用により、体内の酸化を防いで健康の維持を助けてくれる栄養素です。



主にアーモンドなどのナッツ類や緑黄色野菜など

冬が旬の野菜はビタミンCが豊富です

- 
 ブロccoliリー ビタミンCが非常に豊富で風邪予防に役立つほか鉄分もたくさん含まれています。茎の部分も栄養豊富なので、捨てずに硬い皮をむいて細切りにし炒めたりするとおいしく食べられます。
- 
 小松菜 ビタミン、カルシウム、鉄分を多く含みます。あくが少ないので、茹でてごま和えなどにします。また、油でさっと炒めると茹でるよりもビタミンCが逃げずに残るためおすすめです。
- 
 春菊 β カロテンやビタミンCを多く含む栄養豊富な野菜です。肉や魚、ごまなど脂質の高い食材と一緒にとるとカロテンの吸収がよくなります。独特の香りは、胃腸の働きを活性化させるなどの働きがあります。
- 
 白菜 ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富です。白菜は消化もよく、煮込み料理に合います。ビタミンCは外葉と芯葉に多いです。ビタミンCは水溶性なので、煮込んでスープごと食べると栄養をしっかりとることができます。