

今年も残すところ1ヶ月となりました。寒さも一段と厳しくなり、乾燥した空気で風邪やインフルエンザにかかりやすい季節を迎えました。冬も元気に過ごせるよううがいや手洗いをしっかりと、ビタミン類の多い食事を摂るように心がけましょう！



風邪に負けない身体づくり

いろいろなビタミン類で体の調子を整えましょう



ビタミンは、体の調子を整える働きのある栄養素です。

ビタミンの種類によって、多く含まれている食品が違うのでいろいろな種類の食品を選びましょう。特に冬はビタミン類が摂りにくい季節のため、気を付けて摂るように心がけましょう。

おもなビタミン類と食べ方のヒント！

ビタミンA（免疫力を高める）

目の働きを助けたり、皮膚や粘膜を健康に保ったりすることで感染症を予防する効果があります。

レバーや魚介類、緑黄色野菜などに多く含まれます。

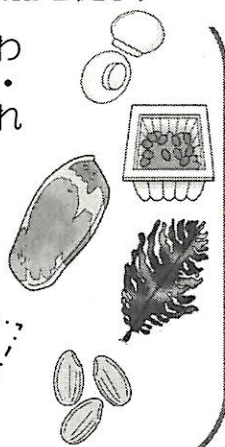
油脂に溶けやすい性質を持つ脂溶性ビタミンのため、炒めたり、油と一緒にと摂取することで吸収率が良くなります。



ビタミンB1・B2（栄養素の代謝を促す）

炭水化物や脂質がエネルギーに変わるのを助ける働きがあります。玄米・豚肉・レバー・納豆などに多く含まれます。

にんにくや葱、玉葱、ニラなどの臭気成分であるアリシンと、いっしょに摂取すると結合して、血液中に長くとどまりむだな排泄を防ぎ、効用が長続きます。

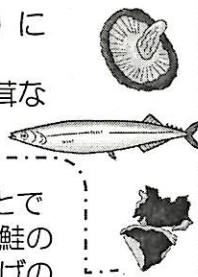


ビタミンD（カルシウムの吸収促進）

骨や歯にかかわりの深いビタミンです。食品から摂るほか、皮膚に存在するコレステロールの一種が日光（紫外線）に当たることで合成されます。

紅鮭やさんま、きくらげや干し椎茸などに多く含まれます。

カルシウムと一緒にと摂取することでカルシウムの吸収率が良くなります。鮭のクリームシチューや、厚揚げときくらげの炒め煮など組み合わせていただきます。



ビタミンC（抗ストレス・皮膚の健康）

血管を丈夫にし、傷の回復を早めたり、抵抗力を高めたりする働きがあります。

鉄の吸収をサポートするので、貧血予防にも効果があります。ブロッコリーやみかん、芋類に多く含まれます。

水に溶けやすい性質を持つ水溶性ビタミンのため、調理による損失が非常に大きいビタミンです。調理後は1/3程度になるので注意が必要です。



12月21日（木）リザーブ給食

12月の献立より

主菜・・・フライドチキン or クリスピーポーク
デザート・・・ガトーショコラ or バイクドチーズケーキ

主菜とデザート
が選べます♪

お知らせ

12月22日（金）・・・大掃除のため給食はありません。お弁当を持って来てください。

12月25日（月）・・・終業式のため給食はありません。

※3学期の給食申し込みは12月8日（金）締め切りです。申し込まない方もその旨を記入の上、ご提出ください。

