

給食だより 10月

令和5年度
魚沼市立広神東小学校

あさゆう すず 朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。けんこうかんり 健康管理をきちんとしましょう。おお さくもつ 多くの作物が実る秋。よく食べ、よく体を動かして、心も体も実りの多い充実した秋にしたいですね。

食べる時の姿勢を確かめよう



栄養素について知ろう ~ビタミン~

ビタミンは、体の様々な機能を調整したり、維持したりするために欠かせない栄養素です。水に溶けやすいビタミンB群やC、油に溶けやすいビタミンA、D、E、Kがあります。炭水化物やたんぱく質、脂質を取っていても、ビタミンが無ければそれらがうまく体の中で働きません。体全体を上手に調整してくれているのです。何でもバランスよく食べることが大切です。

目や皮膚の健康を保つ ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品



ビタミンCを無駄なくとる コツ

ビタミンCは、コラーゲンの生成に役立ち、酸化を防いで老化を予防する働きがあります。水溶性で調理中に損失しやすいので、汁物にしたり、電子レンジで加熱したり、生食できる果物や野菜を生のまま食べたりするとよいでしょう。



骨を丈夫にする ビタミンDとK

ビタミンDとKは、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあります。ビタミンDは魚やきのこなどに、ビタミンKは青菜や納豆などに多く含まれます。

