



給食だより

2017年

10月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

今月は、給食だより9月号の脂溶性ビタミンにひきつづき、水溶性ビタミンについてのお話です。

水溶性ビタミンってなーに？ ～知って得する！ 水溶性ビタミンの豆知識♪～

ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸、パントテン酸、ビタミンC…みなさんはいくつご存知でしたか？これらは水溶性ビタミンの仲間たちです！

からだの中でどのように働くの？

子どもの成長に欠かせない三大栄養素（炭水化物・脂質・たんぱく質）が、体の中で消化されて熱や力になったり、骨や肉や血になり体を作ったりする過程で働いています。名前の通り水に溶けるため、過剰なものは尿などから体の外へ排泄されます。からだに貯めておくことができないので、**必要量は毎日必ず摂取したいものです！**

調理するときのポイント？

水に溶けやすいため、野菜を水洗いしているときや茹でるときにもビタミンがどんどん失われていきます。**洗う時は水にさらしすぎないようにしましょう。**また、「茹でる・煮る」よりは「**蒸す**」がおすすめです！煮る場合は、煮汁も一緒に摂るみそ汁やスープもよいでしょう。

葉酸（ようさん）

ほうれん草をはじめとする緑黄色野菜に多く含まれるために“葉酸”と名づけられました。お母さんたちは、妊娠中よく耳にしませんでしたか？葉酸は、**たんぱく質の合成**に欠かせない物質で、細胞が新しく作り出されるときに必要です。妊娠初期に十分な葉酸を摂取することで、胎児の神経管閉鎖障害（神経管が发育不全になる）のリスクを減らします。また、造血を助けることから悪性貧血を防ぎます。授乳中も母乳を作るために葉酸は欠かせません。そして、成長期の子どもたちにも必要な栄養素です！

多く含まれる食材

ほうれん草など緑黄色野菜、レバー、枝豆、納豆等



ビタミンC

ビタミンCの主な役割の一つは、皮膚や骨など細胞のコラーゲンの合成を促進することです。不足すると、コラーゲンが合成できず、血管がもろくなります。歯ぐきや皮下の出血、子どもの骨や歯の发育不全、免疫力の低下などにつながっていきます。また、鉄の吸収促進、抗酸化作用があり、体の老化やがんなどの生活習慣病を防ぐなど、様々な病気予防に役立っています。

多く含まれる食材

野菜類（ピーマン、ブロッコリー等）、果物（柿、キウイ、柑橘等）、いも類等

どちらも、バランスのよい食生活をしていれば不足の心配はないと言われています！意識してバランスよく食べましょう♪



<さつまいものサラダ>

●材料（大人2人分、子ども2人分）

さつまいも…150g（中1/2本）

柿…70g（小1個）

人参…50g（中1/3本）

レーズン…30g

マヨネーズ…30g



●作り方

1. さつまいもと柿は1cm角に切り、人参はいちょう切りにします。さつまいもは水にさらしておきます。
2. さつまいもと人参は蒸し器で約5分蒸します。※蒸し時間はお好みで調整して下さい。（耐熱容器に入れて人参と一緒にレンジ600Wで約3分加熱してもよいです♪）
3. 2と柿とレーズンをマヨネーズで和えてできあがり！

大人1人186kcal 子ども1人93kcal
ビタミンC：大人30mg 子ども15mg

次回は水溶性ビタミンのつづきです