



給食だより

2017年

11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

給食だより 10月号にひきつづき水溶性ビタミンについてのお話です！

～ビタミンB類はエネルギーを作り出すのに欠かせない栄養素～

私たちは生きていくために炭水化物・タンパク質・脂質の三大栄養素を食事から摂取しエネルギーにしています。しかし単にご飯や肉・魚を食べるだけではエネルギーにならないのです！この時にビタミンB類と一緒に摂取することで、ビタミンB類が食品からエネルギーを作り出してくれます。また酵素を助けることでエネルギー代謝をするので「補酵素」とも呼ばれています。

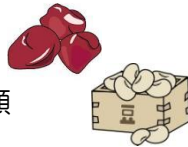
つまりご飯やパンをたくさん食べていてもビタミンB類が少ないと十分にエネルギーになりません。不足することで、食欲がなくなったり、疲れやすい・だるいなどの症状になりやすくなってしまいます。ビタミンB類の含まれる食品を意識して摂取することで効率の良いエネルギー生産が出来ますよ！

ビタミンB₁

炭水化物からのエネルギー生産と、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをします。

多く含まれる食材

米のぬか部分、豚肉、レバー、豆類



ビタミンB₆

タンパク質からのエネルギーを生産しています。また筋肉や血液が作り出されるときにも関係しています。

多く含まれる食材

魚類、レバー、バナナ、さつまいも



ビタミンB₂

炭水化物、タンパク質、脂質からのエネルギー生産に関与しています。皮膚や粘膜の機能を正常に保つことにも関係しています。髪の毛をつやつやにしてくれます！

多く含まれる食材

牛乳、チーズ、納豆

納豆ごはんになると
エネルギー生産UP！

ビタミンB₁₂

野菜に含まれていない唯一のビタミンです。そのため動物性食品から摂取する必要があります。葉酸と協力し合い赤血球の生産に働き、体内のタンパク質やDNAの合成や修復に関わっています。

多く含まれる食材

レバー、あさり



ビタミンB₁が豊富！

ポークビーンズ (大人2人・子ども2人分)

大人1人 300Kcal 子ども1人 150Kcal

材料

豚もも細切り肉 180g 大豆水煮缶 250g
にんじん 1/3本 A { ケチャップ 1/4カップ
ベーコン 30g { コンソメスープの素 小さじ1
玉ねぎ 1/2個

作り方

1.鍋に油を適量入れ、大豆以外を食べやすい大きさに切り炒める
2.水をひたひたに入れ、煮立ったらアクをすくい取る
3.具が煮えたら大豆とAを加え、味を調べて完成！

レバーのかりん揚げ (大人2人・子ども2人分)

大人1人 280Kcal 子ども1人 140Kcal

材料

豚レバー 400g A { ケチャップ 大さじ2
醤油 小さじ1 { 中濃ソース 大さじ2
しょうが 3g { 砂糖 大さじ1
片栗粉 適量
揚げ油

作り方

1.豚レバーを食べやすい大きさに切り、すりおろしたしょうがと醤油に漬け込む。(30分程度)
2.鍋に油を熱し、1に片栗粉をまぶして揚げる
3.別鍋にAを合わせて砂糖が溶けるまで煮詰める
4.2をお皿に盛りAをかければ完成！

ビタミンB_{1,6,12}が摂取できる！