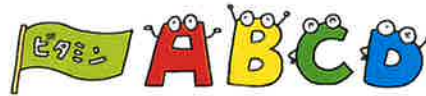


令和8年度



幼保連携型認定こども園
ひのでこども園
栄養士 和島香織

成長期に大切な栄養素



体調をととのえるビタミン

ビタミンは、体のさまざまな機能を調節したり、維持したりするために欠かせない栄養素です。水に溶けやすい水溶性のビタミンB群やC、油に溶けやすい脂溶性のビタミンA、D、E、Kがあります。

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。多く含まれている食品として、

- ・魚介類やレバーなど
- ・緑黄色野菜



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ると良いです。



成長をサポートする！ビタミンB2

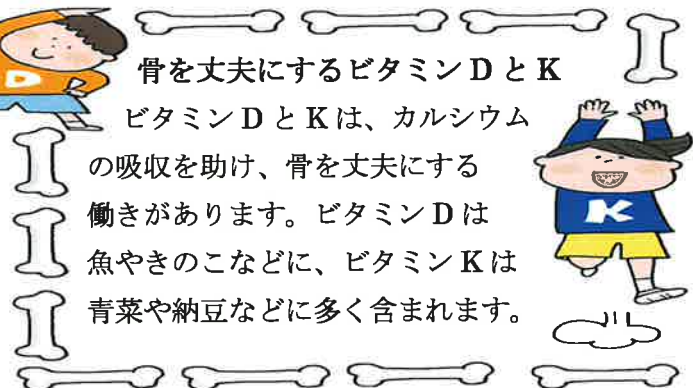
ビタミンB2は、エネルギー代謝を助けるビタミンです。また、体の成長を助ける働きもあります。多く含まれている食品として、

- ・レバーや魚、牛乳・乳製品、きのこ、納豆など



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。



今月の簡単レシピ ~給食おやつの中から~

ツナマヨピザ

●材料	(2人分)
餃子の皮	4枚
ツナ缶	1缶
コーン缶	1缶
マヨネーズ	適量
ケチャップ	
とろけるチーズ	

- ① ツナ缶とコーン缶をボウルに入れる。マヨネーズで味をつける。
- ② 餃子の皮にケチャップをぬり、①をのせる。上にチーズをかけてオーブンで焼いて完成！