

# 給食だより7月号

令和3年7月1日  
北九州市小倉社会事業協会  
篠崎保育園

気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分を補給して、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

## 体の調子をととのえる大事なビタミン

ビタミンは体の中に少量ある栄養素で、体内でほとんど作ることはできず、主に食事から摂取する必要があります。種類によって働きが異なり、含まれる食品も違います。

### ☆ビタミンは13種類☆

いろいろな働きをしています！

### ☆どんな食べ物に多いの？☆

ビタミンの種類によって違います

ビタミンA	目・皮膚・粘膜を健康に保つ	レバー、うなぎ、にんじん、モロヘイヤ
ビタミンD	カルシウムの吸収を促進する	さけ、さんま、ほしきくらげ、ほししいたけ
ビタミンE	過酸化脂質を分解し血流をよくする	ひまわり油、アーモンド、ピーナッツ、かぼちゃ
ビタミンK	骨を丈夫にし、血液の凝固作用がある	モロヘイヤ、ホウレン草、こまつな、納豆
ビタミンB群	エネルギーや三大栄養素の代謝を促す	豚肉、レバー、魚介類、豆類、緑黄色野菜、果物
ビタミンC	抗ストレス作用があり、血液や皮膚を健康に保つ	赤ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツ、イチゴ



## やってみようトウモロコシの皮むき









今月のおやつにトウモロコシがです。ぞう組ときりん組が皮むきに挑戦です。黄色い粒は、見たことも食べたこともあります。実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシの皮むきは、思った以上に力のいる作業です。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさです。

ご家庭でも、お手伝いとして一緒にやってみてはいかがでしょうか、その時もぜひ、ヒゲや実を観察して色やにおい、触った感じなど確かめてみましょう。



## 飲み物の砂糖の量はどのくらい

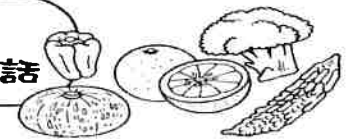
夏は冷たいジュースや炭酸飲料が飲みたくなります。清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲み過ぎるとむし菌や肥満などの生活習慣病を招きます。水分補給は麦茶や水などを選びましょう。

<b>オレンジジュース 500mL</b>   スティックシュガー <b>約18本分(約53g)</b>	<b>スポーツドリンク 500mL</b>   スティックシュガー <b>約10本分(約31g)</b>
<b>乳酸菌飲料 500mL</b>   スティックシュガー <b>約18本分(約55g)</b>	<b>コーラ 500mL</b>   スティックシュガー <b>約19本分(約56g)</b>

※スティックシュガーは1本3gです。



### 紫外線と ビタミンのお話



夏場は紫外線の量が増え、私たちの体は日に焼けて肌の色が変化します。紫外線は骨の強化に役立つビタミンDをつくる効果もありますが、肌にシミをつくったり目の病気を引き起こしたりすることもあります。そこで、紫外線による活性酸素を抑える効果があるのがビタミンCです。このほかにビタミンAやE、B群なども皮膚の免疫力や新陳代謝を高めてくれる大切な栄養素です。

