



北九州市立 大原小学校  
No.6 栄養教諭 西嶋 真紀

今年も残すところあとわずかとなり、寒さが一段と増してきました。体温が低下して抵抗力が弱っていると、風邪をひきやすくなってしまいます。また冬は、空気が乾燥し、低温のため感染力の強いインフルエンザがはやります。日頃から、風邪に負けない体づくりを心がけて、寒い冬を乗り切りましょう。



## ～体の調子をととのえるビタミン～

ビタミンは、体内ではほとんどつくることができず、主に食事からとる必要があります。食生活の乱れやストレスが多い昨今、毎日の食事からしっかりとビタミンをとって、体の調子をととのえましょう。



## いろいろなビタミン類で 体の調子をととのえよう

ビタミンにはいろいろな種類があって、体の調子をととのえるさまざまな働きがあります。どんな食品に入っていて、どのような働きをするのか、見てみましょう。



### ☆ビタミンは13種類☆

いろいろな働きをしています！

- ビタミンA ▶ 目・皮膚・粘膜を健康に保つ
- ビタミンD ▶ カルシウムの吸収を促進する
- ビタミンE ▶ 過酸化脂質を分解し血流をよくする
- ビタミンK ▶ 骨を丈夫にし、血液の凝固作用がある
- ビタミンB群 ▶ エネルギーや三大栄養素の代謝を促す
- 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

### ☆どんな食べ物に多いの？☆

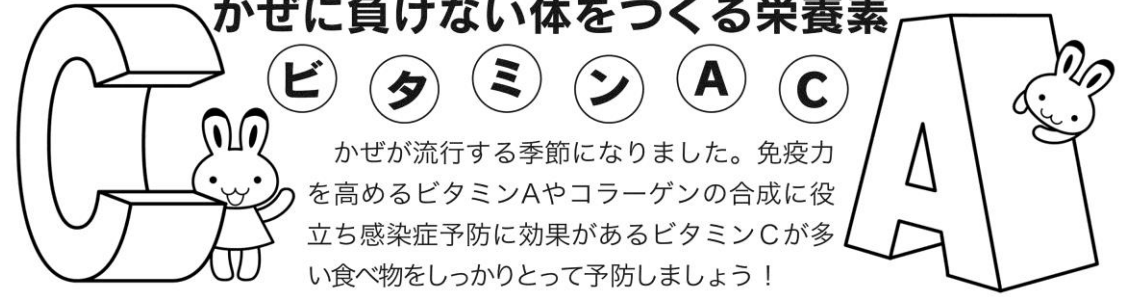
ビタミンの種類によって違います

- レバー、うなぎ、にんじん、モロヘイヤ
- さけ、さんま、ほしきくらげ、ほししいたけ
- ひまわり油、アーモンド、ピーナッツ、かぼちゃ
- モロヘイヤ、ほうれんそう、こまつな、納豆
- 豚肉、レバー、魚介類、豆類、緑黄色野菜、果物
- 赤ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツ、いちご

いろいろな食べ物からバランスよくとみましょうね！



## かぜに負けない体をつくる栄養素



かぜが流行する季節になりました。免疫力を高めるビタミンAやコラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果があるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって予防しましょう！

## ビタミンいっぱい料理は？

ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンC
うな丼 にんじんのグラッセ レバニラ炒め	豚ロースソテー 豆ごはん	カラフルピーマンの野菜炒め 季節の果物



地元でとれる野菜や果物などは新鮮でおいしく、輸送費が少なくすむので、環境に優しい食品です。特に旬の食べ物は収穫量も多く、栄養価もたかいためおすすめです。

身のまわりでとれる地場産物に目を向けてみましょう。



## 学校給食では 毎日、新鮮な野菜を たくさん使っています！

学校給食では、新鮮な野菜をたくさん使い、子どもたちにおいしく食べてもらうために、調理方法や味つけも工夫しています。また、できる限り地元でとれた野菜などを使うようにしています。給食を通して子どもたちが好ききらいをなくし、栄養や料理などの食に関心を持ってもらうように工夫しています。

また、地場産物を通して、郷土に関心を寄せることができるよう、食育を行っています。

