

食育だより 7月



梅雨が明けて、夏も本番です。暑い毎日が続きます。

夏バテにならないためには、規則正しい生活と食事を心がけ、睡眠をしっかり確保して、元気に夏を過ごしましょう。

<知って得する栄養素のはなし> **ビタミン**

ビタミンは、エネルギーや体をつくる栄養素の働きを助けます。体の中で合成することができないので、食べものからしっかりとる必要があります。

ビタミンには、水溶性と脂溶性があります。水溶性ビタミンは、尿などから体の外へ排泄されやすいので、食事ごとに必ずとるようにします。脂溶性ビタミンは、油と一緒にとると吸収されやすいのですが、大量に摂取すると肝臓などに蓄積されて過剰症になる可能性もあります。ふつうの食生活では過剰症になる恐れはほとんどありませんが、サプリメントの摂取などには注意しましょう。

(水溶性ビタミン)

ビタミンB群～肉、魚類、玄米など
ビタミンC～野菜、果物など

(脂溶性ビタミン)

ビタミンA～緑黄色野菜、レバー、ウナギなど
ビタミンD～キノコ類、魚類など
ビタミンK～納豆、モロヘイヤなど



6/13 (たんぼぼ)
とうもろこしの皮むき



6/19 (ひまわり)
紫じゃが芋の収穫



6/5 ひまわり
フルーツパフェを作りました。
カステラ、フルーチェ、フルーツ、チョコレートを好きなように飾っておいしいデザートできました。！！



6/14 さくら
じゃが芋もち
ラップでもみもみしたじゃが芋の生地を先生と一緒に焼きました。タレをつけると香ばしいいい香りがしました。

