

給食だより



2025年3月号

もうすぐ進級・進学の時節ですね。4月を思い返すと、苦手なものを食べられるようになったり、お友だちに刺激を受けて食の進みがよくなったり、ひとりひとりの成長が感じられるかと思います。子ども達が笑顔で今年度を締めくくれるよう、給食でもサポートしていきます。

『ビタミンC』について

ビタミンCは水溶性ビタミンの一つで、野菜や果物に多く含まれています。昔、新鮮な野菜や果物の摂取が極端に少なかった船員たちの間で流行した、「壊血病」を予防する成分として、オレンジ果汁から発見されました。人はビタミンCを体内で作れないため、食事から摂取する必要があります。

ビタミンC 1日の推奨量 (食事摂取基準2020より)
1～2歳：40mg 3～5歳：50mg 成人：100mg

◆ビタミンCの働き◆

- ・肌に張りを持たせ、血管や粘膜を丈夫にする
- ・傷を修復する
- ・細胞の老化を防ぐ
- ・免疫力をアップし、風邪予防

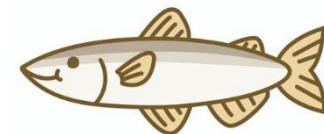


◆多く含まれている食品

いちご、キウイ、アセロラ、オレンジ、ブロッコリー、じゃがいも、パプリカ、ピーマン、レモンなど

水に溶けやすい栄養素なので、長時間水にさらしたり、茹でることで大幅に減少してしまいます。そのため、加熱する際は水を使わずレンジで調理する方が流出が少なくなります。

魚に含まれる栄養について



魚を食べると頭がよくなる、という言葉聞いたことがある方もいるかもしれません。

魚（特にさばやアジなどの青魚）には、DHAやEPAという栄養素が多く含まれています。

DHAは、脳の細胞の中に入り、情報の伝達性をよくさせ、細胞を活性化してくれるといわれています。そのため、学習機能の向上が期待できることから、「頭が良くなる」と言われるようになりました。

知識を速いスピードで吸収していく子どもにとってはもちろん、成人や老人になっても有効な栄養素です。

また、DHAやEPAを摂取することで、血液がサラサラになり、悪玉コレステロールの値を下げ、善玉コレステロールを増やしてくれます。これは、血栓予防や中性脂肪を減らす働きにもつながり、成人病の予防やダイエットにも有効と言えます。

今回は、家庭でも作りやすく食べやすい魚のメニューを紹介します。

鮭マヨ丼

材料 (幼児2人・大人2人分)

ごはん…人数分
鮭…3切 (約170g)
料理酒…小さじ1 醤油…小さじ1
たまねぎ…半玉 キャベツ…1/8
人参…1/3本 油…大さじ1
砂糖…小さじ1 醤油…小さじ2
みりん…小さじ1
マヨネーズ…適量 万能ねぎ…少量

【作り方】

- ①鮭は軽く洗って水気を切り、料理酒としょうゆに漬けておく。
- ②鮭をフライパン、またはグリルで焼く。
- ③たまねぎはスライス、人参とキャベツは短冊切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ④フライパンに油をひき、野菜をいため、しょうゆ、砂糖、みりんで味付けをする。
- ⑤②の鮭は皮と骨を除き、ほぐす。
- ⑥④と⑤を合わせ、軽く炒める。
- ⑦ごはんの上に乗せ、マヨネーズをかけ、ねぎを散らす。

