

給食だより



2025年4月号

★ご入園・ご進級おめでとうございます★

新しい先生や、新しいお友だち…。大人にとっては何気ないことも、子どもたちにとって新しい環境に慣れるということは、とても大きな変化になります。給食も最初は食べ慣れずに進みが悪いこともあるでしょう。それも園で過ごす時間の中で、給食が待ち遠しくなったりと変化していきます。たくさんの笑顔が見られるよう美味しい給食を提供していきたいと思えます。従業員一同、子どもたちに会えることを楽しみにしております！

～給食について～

子どもたちの給食は、LEOC（レオック）のスタッフが作っています！

★LEOCが大切にしていること

- ・安全安心な食材の納入
- ・アレルギー献立への配慮
- ・厨房内の衛生管理
- ・食育の実施
- ・調理技術の向上

安心で安全な給食を毎日お届けできるよう従業員一同、精一杯頑張ります。



『ビタミンB群』の働き



ビタミンB群は『代謝ビタミン』とも呼ばれ、体内の代謝やエネルギー産生に深くかかわる栄養素です。ビタミンB1、B2、ナイアシン、パントテン酸、B6、B12、葉酸、ビオチンの8種類があります。不足すると、疲れやすくなったり、集中力が続かない、口内炎が出来るなどの症状が出てきます。ビタミンB群は1つだけではなく、あわせて摂ることで効果がアップします。

栄養素	働き	多く含む食品
ビタミンB1	皮膚や粘膜の健康維持に関わる	豚ひれ、豚もも、玄米
ビタミンB2	成長を促進する 皮膚や粘膜を保護する	豚レバー、うなぎ、ぶり、さわら
ナイアシン	脂肪酸の合成に関わる	たらこ、まぐろ、鶏むね、さば
パントテン酸	エネルギーを生み出す過程や脂質の代謝に関わる	鶏ささみ、鶏むね、納豆、鶏レバー
ビタミンB6	たんぱく質の代謝に関わる 免疫機能の維持に関わる	かつお、まぐろ、鮭、豚ひれ
ビタミンB12	アミノ酸や脂質の代謝に関わる	牡蠣、あさり、さば、ほたて
葉酸	アミノ酸の代謝やたんぱく質の合成に関わる	鶏レバー、モロヘイヤ、ほうれん草
ビオチン	糖や脂肪酸、アミノ酸の代謝に関わる	鶏レバー、豚レバー、卵黄、牛乳

◆効率よく栄養を摂る方法

ビタミンB群は水に溶けやすい栄養素なので、茹でたり煮る場合には煮汁も一緒に摂取することで効率よく栄養を摂ることができます。または、炒める・揚げる調理法は、水溶性ビタミンの流出が少ないとされているので、おすすめです。

豚肉のねぎ塩炒め

材料（幼児2人・大人2人分）

豚小間肉…240g 玉ねぎ…半分
キャベツ…1/8玉 長ネギ…1本
ごま油…小さじ2 食塩…小さじ1/2
おろしんにんく…小さじ1
料理酒…小さじ2

- ①玉ねぎはスライスし、キャベツは短冊切りにする。
- ②長ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油をひき、玉ねぎを炒める。
- ④透き通ってきたら豚肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- ⑤キャベツを加えて炒め、長ねぎ、調味料を加えてさらに炒める。

ねぎはビタミンB1の吸収を助けてくれるので、豚肉と一緒に食べると効率アップになります！

