



# 食育だより

きらら保育園 令和4年 9月

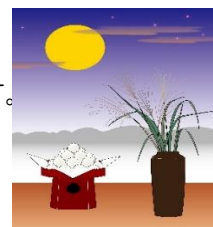
(作成者) 管理栄養士 高 貴子

## 大好きな食べ物を見つけよう

9月といっても沖縄はまだまだ暑いですね。夏の疲れも出てくる頃です。引き続き暑さ対策もしながら子どもたちの様子をしっかり見てあげてください。小さな疲れのサインを逃さずに！これから秋に向けて旬の食材が増えてきます。子どもたちがたくさんの食べものと出会えるように、そして好きな味も苦手な味も体験してその中から大好きな食べ物にたくさん出会わせてあげてください。その時の思い出もずっと覚えていてほしいですね。

## ビタミンのはなし

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、食べ物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出されやすいので、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、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があります。ふつうの食生活では過剰症になるおそ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……ピーマン・ブロッコリー・キウイフルーツなど

### <脂溶性ビタミン>

ビタミンA……トマト・にんじん・ほうれんそうなどの緑黄色野菜、レバー・うなぎなど  
 ビタミンD……きのこ類・魚類など  
 ビタミンE……アボカド・ナッツ類など  
 ビタミンK……納豆・モロヘイヤなど



## ごはん食とパン食

### ごはん食

吸収に時間がかかるため、はらもちが良いごはん食。エネルギーの持久性もあります。みそ汁やのりをいっしょに食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

### パン食

消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところです。サラダをいっしょに食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにすると、ミネラルも豊富にとれますよ。

