

# School lunch news

2019・OCTOBER

## いろいろなビタミンで体の調子を整えよう

ビタミンにはいろいろな種類があり、体の調子を整えるさまざまな働きがあります。毎日の食事からビタミンを摂って体の調子を整えましょう。



### ビタミンA

目・皮膚・粘膜の健康を保つ

ビタミンAは目の働きをよくし、皮膚や粘膜を強くする働きがあります。

不足すると、暗いところで視力が低下する夜盲症になったり、感染症にかかりやすくなったりします。成長期には成長障害を引き起こす場合がありますので、要注意です。ただ、とりすぎると頭痛や吐き気などの過剰症も起こるため気をつけましょう。



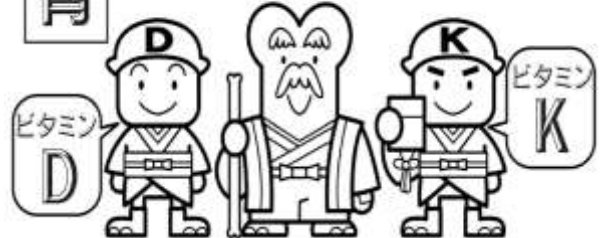
### ビタミンB<sub>1</sub>

運動量が多い人&疲労回復に  
ビタミンB<sub>1</sub>が多い食品を

ビタミンB<sub>1</sub>は、糖質が体内でエネルギーに変わる時に必要なビタミンです。不足すると疲れやすくなります。部活などで運動量が多い人、糖質（ごはんやパン、めん類）などをたくさんとっている人、疲れやすい人は積極的にとりたい栄養素です。豚肉、大豆、うなぎ、種実類、玄米などに多く含まれています。

### ビタミンD ビタミンK

骨を強くする助っ人



丈夫な骨や歯を作るためには、カルシウムやたんぱく質がかかせませんが、**ビタミンD**も忘れてはいけません。

**ビタミンD**はおもに魚やきのこに含まれていて、カルシウムの吸収を高め、骨や歯の形成に関わる栄養素です。また**ビタミンK**は納豆や葉物野菜に多く含まれていて、腸から吸収されたカルシウムを骨に取り込む役目があります。

### ビタミンの摂取できる 10月の給食メニュー

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| ビタミンA              | 10/ 1 かぼちゃと鶏だんごのうま煮 |
|                    | 10/23 焼鳥風煮          |
| ビタミンD              | 10/25 サワラの香味焼き      |
|                    | 10/30 マスのから揚げ       |
| ビタミンK              | 10/ 3 小松菜とたくあんの炒め物  |
|                    | 10/10 ほうれん草のソテー     |
| ビタミンB <sub>1</sub> | 10/ 7 豚肉のかわり揚げ      |
|                    | 10/11 豚肉のカレーあんかけ    |