



給食だより

学校法人鳥沢幼稚園とりさわ認定こども園

寒い日が増え、秋があっという間に過ぎて冬を迎えるような気温になってきましたね。
これからの季節は冬野菜がおいしい季節になります。体の温まる野菜を食べ、ウイルスに負けないような体づくりをしていきましょう！

成長期に重要なビタミン

成長に必要なビタミンは、骨の成長を助けるビタミンD、エネルギー生成を助けるビタミンB1、B2、皮膚や粘膜の健康を保ち、成長に関わるビタミンA 抗酸化作用を持つビタミンC、Eがあります。その中でもビタミンD、ビタミンB群は子供の成長にとっても重要な働きをしています。

ビタミンD

ビタミンDには筋肉の強化、骨の健康維持、免疫機能の向上にあります。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けて骨を丈夫にし、筋肉の代謝を活発にして筋力を増加させる力を持っています。

多く含まれる食材↓

魚（イワシ、鮭、かつお、サンマ）
きのこ類、干ししいたけなど、

ビタミンB群

ビタミンB群の中でもビタミンB2は細胞の再生や成長を促進する働きがあり発育ビタミンとも言われるくらい発育に必要なビタミンです。
またビタミンB1は糖質をエネルギーに変換する働きをします。これによって疲労回復を助け、脳や神経を正常に保ち、集中力や精神状態の安定にもつながります。

多く含まれている食材 ↓

ビタミンB1 豚肉（赤身）ナッツ類、
ビタミンB2 うなぎ、レバー、牛乳、納豆

🌸11月15日は七五三🌸



11月15日の七五三は
3歳、5歳、7歳という節目に神様に感謝し、これからの子供の健やかな成長を祝う行事です。七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色は縁起が良い紅白となっているそうです！



旬の食材ほうれん草



秋から冬にかけて旬を迎えます。ほうれん草は緑黄色野菜の中でも特に栄養がたくさんあります！鉄分や亜鉛、マグネシウム、ミネラル類、ビタミンEなどが含まれています。和え物やシチューに取り入れてみてください！