

秋も深まり、朝晩も冷え込むようになってきました。季節の変わり目で日中との気温差もあり、体調を崩しやすい季節ですが、そうならないためには、食生活面でも気をつけて下さい。

新米がおいしい季節です。お米は、どんなおかずともよく合うので、栄養バランスのよい献立が立てやすいと思います。しっかり食べて、冬の寒さに備える体力づくりをしましょう。

## いろいろなビタミン類で体の調子を整えましょう

多くのビタミンは糖質、タンパク質、脂質の代謝を円滑に行わせるための潤滑油のような働きをしています。また血管や粘膜、皮膚、骨などの健康を保ち、新陳代謝を促す働きにも関与しています。いずれも必要量はごくわずかですが体内ではほとんど作ることができないので食べ物から摂取することが必要です。

### 2つに分けられるビタミン

#### 脂溶性ビタミン



ビタミンA、D、E、K、は脂溶性ビタミンで水に溶けにくく油に溶けやすい性質があるので、調理の際は油を使用すると体内でより吸収が高まります。体内に蓄積されるので過剰摂取に注意して下さい。

#### 水溶性ビタミン



ビタミンB群とCは水溶性ビタミンで調理の際失われやすい性質があります。野菜などを洗う際は水に長時間つけたままにしないようにしましょう。過剰に摂取しても余分なものは排泄されます。

ビタミンの種類	働き	多く含まれる食品
ビタミンA	目、皮膚、粘膜を健康に保ち感染症を予防し、免疫力を高める。	レバー、うなぎ、人参、かぼちゃ
ビタミンD	カルシウムの吸収を促進する	さけ、さんま、きのこ類
ビタミンE	抗酸化作用があり、細胞の老化を防ぐ。また、末梢血管を広げ、血行を良くする	ひまわり油、種実類、かぼちゃ
ビタミンK	骨を丈夫にし、血液の凝固作用がある。	モロヘイヤ、小松菜、納豆
ビタミンB群	三大栄養素をエネルギーに変えるために必要。正常な赤血球の生産や神経機能の維持。	豚肉、レバー、緑黄色野菜、玄米、魚介類、豆類、果物
ビタミンC	コラーゲンの生成、抗ストレス作用があり血管や皮膚を健康に保つ。鉄の吸収率を高める働きもある。	赤ピーマン、ブロッコリー、さつまい芋、いちご、キウイフルーツ、柿柑橘類



#### 体内でビタミンAに変化

植物性食品には、ビタミンAがそのまま含まれてはいません。カロテンという成分が含まれていて、必要に応じて体内でビタミンAに変化します。カロテンにはいくつか種類がありますが、緑黄色野菜に多く含まれているベータカロテンが有名です。緑黄色野菜は、ビタミンAを含むものとして考えられています。

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ 献立名	 ひとくちメモ <b>今月の献立</b> 
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		
1	土	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き 糸昆布の煮物 味噌汁 みかん		牛乳 雪の宿 麦ふあー	 <b>噛む力を育てよう!</b> 今月は保存食として昔から日本で良く食べられていた乾物(糸昆布、ひじき、切干大根)を多く取り入れました。これらの乾物は栄養価も高い食材です。また、よく噛んで食べることで、味も出てきて、咀嚼力もつきます。 <b>栄養豊富な乾物</b> ○糸昆布 糸昆布は昆布を細く糸状に切ったものです。昆布から出る旨味は日本料理の「だし」として多く使われています。昆布にはお腹の調子を整えたり、高血圧予防の効果も期待できる「食物繊維」や身体の調子を整える「ミネラル」が豊富に含まれています。 ○ひじき ひじきは海藻の一種です。海藻類に多く含まれている「食物繊維」だけでなく、骨や歯を丈夫にする「カルシウム」も多く含まれています。 ○切干大根 切干大根は大根を細く切り、天日で干して乾燥させたものです。太陽の光を浴びて、栄養価も甘味もアップします。野菜に多く含まれる「食物繊維」や「カルシウム」「鉄分」も豊富です。
4 ・ 18	火	ロールパン キッシュ しょう油フレンチ 白菜スープ みかん		牛乳 手作りふりかけ ごはん	
5	水	ごはん 生揚げの中華風煮 粉ふき芋 清汁 りんご		牛乳 炒めうどん	
6 ・ 20	木	ごはん 魚の立田揚げ 酢の物 吉野汁 柿		牛乳 レーズンロール	
7 ・ 19	金 ・ 水	カレー(ライス) 和風スパゲティサラダ ブチトマト りんご		牛乳 ヨーグルトゼリー	
8 ・ 22	土	ごはん 鶏肉のマーレード煮 さつま芋のごまサラダ 味噌汁 りんご		牛乳 まがりせんべい エントリー	
10 ・ 21	月 ・ 金	ごはん シューマイ ひじきの胡麻和え 清汁 みかん		牛乳 アップルケーキ	
11 ・ 25	火	りんごジャムサンド チキングラタン チンゲン菜のソテー コーンスープ りんご		牛乳 炊き込みごはん	
12 ・ 26	水	ごはん 焼き魚 切干大根の煮物 味噌汁 柿		牛乳 芋ようかん	
13	木	豚汁うどん(汁) ブレッドオムレツ 拌三絲 みかん		りんご果汁 干し芋 ぱりんこせんべい マリービスケット	
14 ・ 28	金	ごはん ひじきコロッケ 白菜のおひたし 味噌汁 りんご		牛乳 栗の黒糖蒸しパン	
15 ・ 29	土	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのマヨネーズ添え 味噌汁 みかん		牛乳 ソフトサラダ アスパラビスケット	
17	月	ごはん 鶏レバーの炒め煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁 柿		牛乳 大学かぼちゃ	
27	木	ハンバーガー (ハンバーガー・キャベツソテー・スライスチーズ) 大根とセロリのピクルス きのこスープ みかん		りんご果汁 干し芋 ぱりんこせんべい マリービスケット	



〈材料〉 4人分

- さつま芋 360g (中1本)
- さやいんげん 90g (約9本)
- マヨネーズ 大さじ2弱
- 白胡麻 大さじ1 1/3
- しょう油 小さじ2/3
- こしょう 少々

〈作り方〉

- ① さつま芋は2cm角のサイコロ状に切り、水にさらしてから、茹でて、水気を切る。
- ② さやいんげんは2cm位の長さに切り、茹でて、水気を切る。
- ③ 白胡麻は炒って、すっておく。
- ④ 水気を切った①、②と③、マヨネーズ、しょう油、こしょうを和える。

