

# 給食だより 12月号

(福) 聖母福祉会 藤枝聖マリア保育園

2024年12月19日 給食室

## お願い

メールでお伝えしましたが、  
子どもの食生活アンケートへのご  
協力をお願いします。回答期限は  
12月27日までです。

いよいよ今年も残りわずか。この時期は空気が乾燥しウイルスや細菌による嘔吐や下痢が流行し、風邪をひきやすくなります。食事では、色の濃い野菜でビタミンをとること、旬の食材を食べることがおすすめです。もりもり食べて元気に過ごしましょう。

## 冬のほうれん草を食べよう

### 冬のほうれん草のビタミンCは夏の3倍！

冬のほうれん草のビタミンCは、夏のほうれん草のなんと**3倍**含まれています！  
これはほうれん草の生育時の温度が関係し、低温で育つことでビタミンCが増加することが理由として考えられています。

#### 💡ほうれん草のビタミンCを上手にとるには？

ビタミンCはビタミンEと一緒に摂ると相乗効果でパワーアップします。  
ビタミンEが豊富な、アーモンドなどのナッツ類（子どもにはペーストにしましょう）、  
アボカド、かぼちゃ、ツナ缶、ごまなどを使った料理がおすすめです。

### ほうれん草にはβ-カロテンが豊富！

濃い緑色が特徴のほうれん草にはβ-カロテンが豊富です。

β-カロテンは体内でビタミンAに変化して働きます。

#### 💡ビタミンAは油と一緒に食べると吸収力がアップ！

緑黄色野菜の栄養を無駄なくとりたいときは、油を使用した料理が良いでしょう。



### ほうれん草パワーで目を守ろう👁️👁️

- ルテイン** 目の活性酸素を取り除いて老化を防止。  
目の病気の予防や改善に作用します。
- ビタミンC** コラーゲンの生成を助け、目の毛細血管を健康に保つ。
- ビタミンB2** 細胞の再生を促したり粘膜を保護。  
不足すると目の充血をおこす。
- ビタミンA** 視力を守ったり、粘膜を健康に保つ。