

7月の給食だより

認定こども園 ルーテル愛児幼稚園 令和7年6月27日（金）発行

日光を浴びることで体内でもつくられるビタミンD。紫外線を浴びすぎると害があることも事実ですが、UVクリームなどで紫外線予防を徹底していると、免疫力を高めるビタミンDの皮膚からの産生は期待できません。

そこで心がけたいのが、食事でのビタミンDの摂取です。ビタミンDを多く含む食材を取り入れ、毎日元気良く過ごしましょう！

ビタミンDを多く含む食材

鮭（1切80g）	25.6 μ g	ブリ(80g)	6.4 μ g
サンマ（100g）	11 μ g	あじ(80g)	6.3 μ g
しらす干し(10g)	6.1 μ g	卵(1個)	2.5 μ g
干しいたけ(2枚)	1 μ g	鶏もも肉(150g)	0.6 μ g

※魚はビタミンDを豊富に含む、数少ない食材です。20歳以上の男女は鮭やサンマを1人分、3～5歳の幼児はその半分を食べると1日の目安量を満たすことができます。



調味料に漬け、焼くだけで手軽にできる料理です！献立に悩んだときにピッタリの1品です。

《鶏のみそからめ焼き》

鶏もも肉	250g	1. 調味料を全て合わせる。
みそ	大さじ1	2. 鶏もも肉を一口大に切り、1の
本みりん	大さじ1/2	調味料で漬ける。200℃のオーブンで
料理酒	小さじ1	10～15分ほど焼く。

食育のねらい 6～8月

- 年少：食べることを楽しむ。
食後の歯みがきの大切さを知る。
- 年中：自分できれいに食べられた達成感をあじわう。
- 年長：食物の種類や働きに興味をもち、意欲的に食事をしようとする。

紫外線対策は食事でもできます

これから強くなる紫外線に負けないために、これらの栄養素を毎日の食事に摂り入れていき、身体の内側からも紫外線対策をしましょう。

ビタミンA・・・肌の新陳代謝を促進。うるおいやハリを保つ働き。

（ほうれん草 にんじん レバー）

ビタミンE・・・紫外線から肌を守り、肌の老化や肌荒れを防ぐ働き。

（にんじん かぼちゃ ナッツ類 ）

ビタミンC・・・シミやそばかすを予防する働き。

（ブロッコリー キャベツ パプリカ ）

リコピン・・・メラニンの生成を抑える働き。

（トマト すいか ）



☆7月のお誕生会 7月17日（木）

《 原宿ドック 》

