令和５年度
三笠小学校
隔月 19 日発行
（食育の日）
給食担当

新年、あけましておめでとうございます。
まだまだ、寒い季節ですが、朝ごはんをしっかり食べ、生活リズムを整えて元気に登校してほしいです。新しく迎えた年も、健やかに成長してほしいと願っています。今年もよろしくお願いします。

冬は、意識して食べ物からとりたいビタミンとは？

それは、**ビタミンＤ**です！ビタミンＤは**人間の体の中で作ることができる**ビタミンです。
どうやって体の中でつくられるかというと、**日光に当たる**ことでつくられます。人の皮ふには、ビタミンＤ前駆体というものが存在し、紫外線によってビタミンＤに変換されます。下の表をご覧ください。

● 5.5 μｇのビタミンを生成するのに必要な、各地・各時刻での日光照射時間 [1)]

	7月			12月		
	9時	12時	15時	9時	12時	15時
札幌	7.4分	4.6分	13.3分	497.4分	76.4分	2741.7分
つくば	5.9分	3.5分	10.1分	106.0分	22.4分	271.3分
那覇	8.8分	2.9分	5.3分	78.0分	7.5分	17.0分

※スキンタイプ（SPT：Skin Photo Type）としては日本人の平均的な値のⅢとし、皮膚の表面積として、大人の両手の甲と顔を合わせた面積に相当する 600 cm^2 を用いた。

緯度や時間帯、気候、季節による地域ごとの違いがありますが、体に必要なビタミンＤを体内で作るためには平均して１日 20 分ほど日光に当たることが推奨されています。

ビタミンＤの体での働きとは？

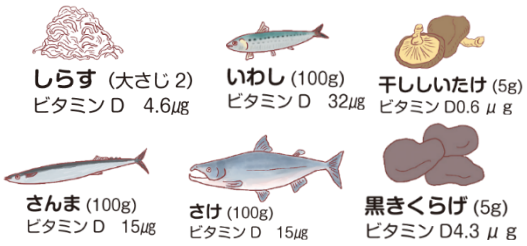
では、ビタミンＤはどのような働きがあるのでしょうか？
ビタミンＤは、カルシウムの吸収や代謝を助け、骨や歯の形成や成長促進に必要な栄養素です。特に成長期の時期には欠かせない栄養素です。

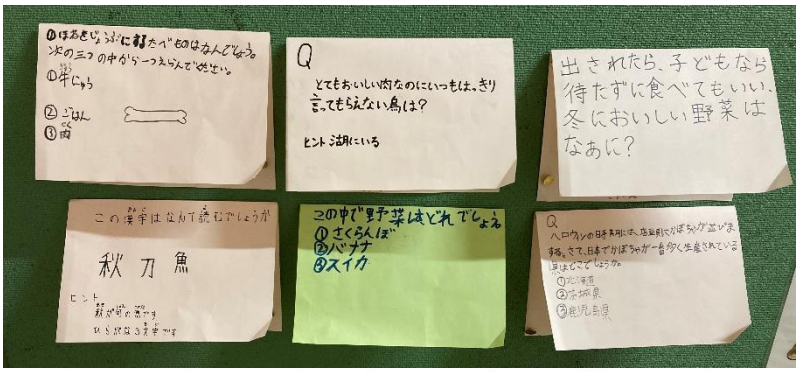
● ビタミンＤの食事摂取基準（μg / 日）※『日本人の食事摂取基準（2020 年版）』

性別	男性		女性	
年齢	目安量(AI)	許容上限量(UL)	目安量(AI)	許容上限量(UL)
6～7(歳)	4.5	30	5.0	30
8～9(歳)	5.0	40	6.0	40
10～11(歳)	6.5	60	8.0	60
12～14(歳)	8.0	80	9.5	80
15～17(歳)	9.0	90	8.5	90
18歳以上	8.5	100	8.5	100

ビタミンＤを多く含む食べ物は？

主にさけ、いわし、しらすといった魚類に多く含まれています。また、きのこ類にも多く含まれています。きのこ類には紫外線に当たるとビタミンＤに変わるエルゴステロールという成分が含まれているので、きのこ類を調理する前に日光に当てるとビタミンＤを増やすことができます。



給食委員会のみなさんが食に関するクイズを考えてくれました

給食委員会のみなさんが楽しいクイズを考えてくれました。保健室前の給食掲示板にはってあります。
Ｑ：出されたら、子どもなら、待たずに食べていい冬においしい野菜はなあに？
Ａ：こまつな