



# ビタミンで若さと活力を②

## <ビタミンD>



食育～71～

ビタミンDの働きは、カルシウムの吸収を助け沈着を促すというものです。つまり、骨や歯を丈夫にするビタミンと言えます。魚介類にも含まれる成分ですが、紫外線によって皮膚でも合成されています。きのこなどに含まれるビタミンDは、日光に当たることで働きます。その特性を活かしているのが、干ししいたけです。肝臓や腎臓の働きを改善する効果もあります。

ビタミンDを多く含む食材としては、サケ、カレイ、あん肝、しらす干し、ニシン、干ししいたけ、キクラゲなどがあります。カルシウムを含む食品（チーズや乳製品、牛乳など）と一緒に摂ると効果的です。

旬の食材を使った  
ヘルシーメニュー例



- \* パスタ入りトマト鍋
- \* かぼちゃのサラダ
- \* リンゴのコンポート
- \* 「ほのか」2枚 (30g)

「ほのか」



「ほのか」には、自家製粉した北海道産全粒粉が50%含まれています。

全粒粉には、現代の欧米化した食生活では不足しがちな食物繊維が豊富で便秘解消など腸内環境を整える効果があります。

### =パスタ入りトマト鍋=

材料 4人分



鶏もも肉	400g
塩こしょう	少々
ブロッコリー	1株
玉ねぎ	1個
トマト	2個
まいたけ	1パック
水菜	1/2束
にんにく	1片
パスタ	60g
トマト水煮缶	1缶
コンソメ	2個
水	2カップ
オリーブ油	大2
塩	少々
チーズ	適量

～豆知識～

かぼちゃは、緑黄色野菜の中でも特に、免疫力を高め

る。かぼちゃは、皮つきのまま一口大に切り、レンジで柔らかくする。熱いうちに塩こしょうをしてつぶす。粗熱が取れたら胡瓜、ハム、マヨネーズ、レモン汁と混ぜ合わせる。



### 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうで下味をつける。
- ② ブロッコリーは小房に分けて下ゆです。玉ねぎ、トマトはくし形に切る。まいたけは硬い部分を切り落として小房に分ける。水菜は5cm長さに切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油を熱し、②のにんにくを入れて中火にかけて炒める。香りが出てきたら、①の鶏肉を入れて、両面に焼き色がつくまで炒める。②の玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしてきたら、トマト水煮缶、コンソメ、水を加え、ひと煮立ちさせる。②のブロッコリー、まいたけを加える。
- ⑤ 次にパスタを半分に折って④の鍋に入れる。
- ⑥ パスタが柔らかくなったら、②のトマト、水菜を加え、塩で味を調え、お好みでとろけるチーズを散らす。

月3回毎週金曜日（第2金曜日以外）フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～を開催しています。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンとスープを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。 (担当 栄養士中塚)