



たべものきょうしつ

2023年8月号
静岡県立こども病院
栄養管理室

今年の夏も、早くから暑い日が続いていますね。

お茶やジュースは飲める、冷たいものもいい、食べたくないという時もあるかもしれません。

夏を元気にすごすためには、しっかり食べるようにしましょう。

今回のテーマは、ビタミンです。ビタミンはたくさんの種類があります。

ビタミンの種類、いくつ知っているかな??

A・E・D・K → あぶらにとけるビタミン

B1・B2・B6・B12・ナイアシン・葉酸 → ビタミンBグループ
パントテン酸・ビオチン → 水にとけるビタミン

C → 水にとけるビタミン



ビタミンB1 ビタミンB2 のおはなし

ビタミンBは、明治時代に、静岡県牧之原市生まれの鈴木梅太郎博士が、発見しました。

ビタミンB1は、ごはんやパンなどの糖質を、からだのなかでうまく使うために必要な栄養です。

ビタミンB2は、たんぱく質や脂質、糖質をつかうために必要です。成長するためには、とても大切なはたらきをします。かみの毛やつめがのびるためにも役に立っています。

ビタミンといえば、野菜やくだものかなと思いがちですが、そうばかりではないようです。

ビタミンB1

豚肉・うなぎ・えだまめ・ピーナツなど



ビタミンB2

レバー・たまご・なつとう・牛乳など



豚肉とたまごの中華炒め (4人分)

- 豚ももスライス 300g
- 卵 4個
- 太ねぎ 1本
- 生しいたけ 2個
- パプリカ 1/4個
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 中華だし(粉末) 少々
- しょうゆ 小さじ2
- ごま油 大さじ1.5

- ① 豚肉は一口大、太ねぎ薄くは斜め切りにする
- ② パプリカとしいたけはスライスしておく
- ③ 卵はボウルに割ってほぐしておく
- ④ 鍋に油をひいて(分量外)大きめのいり卵を作り、取り出しておく
- ⑤ 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら椎茸とパプリカを炒め、火が通ったらふとねぎを加える。
- ⑥ ⑤にいり卵と調味料Aを合わせてよく混ぜる
- ⑦ 仕上げに醤油を回し入れ、風味をつける。

食べたものをエネルギーに変えるには、ビタミンが大事なんだね



- A {
- 酒
 - みりん
 - 塩
 - 中華だし(粉末)

1人分栄養価

エネルギー 236kcal たんぱく質 23.7g
脂質 12.8g
ビタミンB1 0.78mg ビタミンB2 0.41mg

*12-14歳の1日分B1の60%、B2の30%が摂れます

