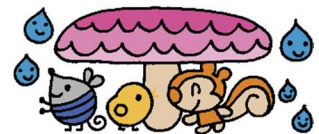




栄養士 梶本若弥
調理師 三森洋美
調理 三宅亜莉紗
2020. 9. 30.

涼しさを感じる虫の声に、色づく木々…秋の深まりを感じるころとなりました。朝夕や、日々の気温差が大きく、体調を崩しやすい季節です。朝・昼・タのご飯とたっぷりの睡眠がとても大切です。給食では活動・成長のためのいろんな栄養が取れるようにと考えています。



☆魚の優れた栄養成分

魚は優秀なたんぱく源。魚油には人の体内でほとんど作ることができない必須脂肪酸のDHA（ドコサヘキサエン酸）EPA（エイコサペンタ塩酸）を豊富に含んでいて、高脂血症・動脈硬化・心筋梗塞などを予防するといわれています。さらに魚の身には、カルシウムやビタミンなど、体に必要なものがいっぱい含まれています。



●血合肉

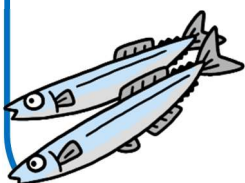
ビタミンの宝庫。そして酸素の運搬と貯蔵を行う鉄がたくさん含まれています。

●普通肉

体を作る主成分のたんぱく質が豊富。また、健康に欠かせないDHA、EPAを含みます。

●筋隔（きんかく）

魚の筋肉を縁取っている白い筋。骨の健康に欠かせないカルシウムが豊富に含まれています。



●皮

目や皮膚の健康を保つビタミンAを含みます。黒い皮には成長を促すビタミンBが豊富です。

●骨

カルシウムが豊富で、組織結合の主成分であるコラーゲンも含まれています。

お手軽“さば缶”料理

《サバと野菜の味噌煮》

さば缶（みそ味）1缶（190g）
玉ねぎ 1玉
おろししょうが チューブ1cm
水 200cc
塩 少々



- ① 玉ねぎを繊維に沿って1cm幅に切る
- ② 鍋にすべての材料を入れる。さば缶の汁も一緒に加える
- ③ 玉ねぎが柔らかくなるまで15～20分煮る

10月1日 お月見給食

月見うどん、十五夜ゼリーが出ます。

お楽しみに…☆



10月22日

お弁当デーになります。

よろしく願いいたします



10月30日 ハロウィン給食

ハロウィンデザートが出ます。

お楽しみに…☆

