



2023.9.27

調理師 三森洋美

調理 三宅亜理紗

栄養士 関戸葉瑠奈

木々が近づき、朝と夜には冷たい風が吹く今日この頃。虫たちのなく声が秋の深まりを感じさせます。秋は体を動かすことが気持ちのいいシーズンです。たくさん遊んで、お腹をすかせ、秋の美味しいご飯を楽しみたいですね♪旬の食材で秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体をつくりましょう！

## ☆ 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言われています。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。

### ・ 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。

### ・ 筋隔(きんかく)

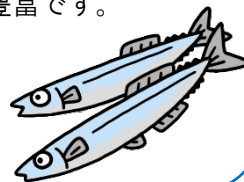
魚の筋肉を縁取っている白い筋。骨の健康に欠かせないカルシウムが豊富に含まれています。

### ・ 普通肉

体をつく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。

### ・ 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。



10 月 17 日

は、お弁当デーです。  
よろしくお願  
いたします。



## 9 月の給食



鶏照り焼き丼



十五夜デザート



- ・ ご飯
- ・ イカフライ
- ・ せん野菜
- ・ 鶏と野菜の煮物
- ・ 枝豆
- ・ りんご