

給食だより 11月

魚をおいしく食べましょう!【魚に多く含まれる栄養素】

魚には、子どもたちの健康増進に役立つ栄養素がたくさん含まれています。また、世界の研究結果から、魚を食べることは、将来の生活習慣病予防につながることもわかっています。

- たんぱく質 … 身体を構成します。不足すると免疫力や思考能力が低くなります。
- カルシウム … 骨や歯を構成し、身体の生理機能の調整を行います。不足すると骨や歯がもろくなります。
- ビタミン … 青魚に多く含まれるビタミンB2は、動脈硬化やがんを引き起こす活性酸素を抑制します。
- DHA … 脳の働きを活発にすることによって記憶力を高めます。
- EPA … 血栓をできにくくし、動脈硬化や心筋梗塞などのリスクを下げます。
- タウリン … 目が良く見えるようになったり、脳を育てます。



日	曜	9時の おやつ	昼食		3時の	
			離乳食	普通食		
1	木	ヨーグルト	肉じゃが・海藻サラダ・清し汁・果物		ジャムサンド	
2	金	ビスケット	魚の煮付け・春雨の酢の物・みそ汁・トマト	魚のかば焼き・春雨の酢の物・みそ汁・トマト	手作りメロンパン	
3	土	文化の日				
4	日					
5	月	せんべい	魚の照り焼き・野菜サラダ・そうめん汁・果物		ポンデケーキ	
6	火	食パン	野菜たっぷりキッシュ・マカロニサラダ・きのこ汁・トマト		フルーツヨーグルト	
7	水	ポーロ	魚の煮付け・中華風サラダ・みそ汁・トマト		チーズ蒸しパン	
8	木	棒チーズ	クリームシチュー・野菜サラダ・果物		グリーンケーキ	
9	金	バナナ	魚のハンバーグ・酢の物・みそ汁・トマト		きな粉マカロニ	
10	土	クラッカー	温そうめん・さつま芋の甘煮・果物	コーン入りラーメン・大豆の甘煮・果物	おにぎり	
11	日					
12	月	ビスケット	魚のムニエル・フレンチサラダ・春雨スープ・トマト		チーズ饅頭	
13	火	食パン	ひじき炒め・ポテトサラダ・みそ汁・果物		ぜんざい	
14	水	ヨーグルト	魚の煮付け・みそ汁・果物 千切り大根のサラダ	魚の中華あんかけ・みそ汁・果物 千切り大根の中華サラダ	お好み焼き	
15	木	バナナ	マカロニグラタン・大豆サラダ・コンソメスープ・トマト		二色ゼリー	
16	金	棒チーズ	煮物・サラダ・野菜スープ・トマト	手作りがんも・スパゲティサラダ 野菜スープ・トマト	じゃこトースト	
17	土	せんべい	牛丼・胡瓜のたたき・果物		あんぱん	
18	日					
19	月	食パン	シチュー・ひじきのサラダ・果物	鶏肉と大豆のカレー ひじきとツナのサラダ・果物	豆乳プリン	
20	火	ヨーグルト	ハンバーグのきのこソースかけ・なます・清し汁・トマト		スイートポテト	
21	水	棒チーズ	魚の人参みそ焼き・ゆかり和え・けんちん汁・トマト		黒糖蒸しパン	
22	木	ポーロ	人参がゆ・そぼろ煮 ゆで野菜・清し汁・果物	ごぼうと牛肉の炊き込みご飯 ミートローフ・ゆで野菜・清し汁・果物	ケーキ	
23	金	勤労感謝の日				
24	土	クラッカー	温そうめん・サラダ・果物	きのこのクリームパスタ ドレッシングサラダ・果物	おにぎり	
25	日					
26	月	バナナ	鶏肉のバーベキューソース焼き・和え物・わかめスープ・果物		ごまスキムクッキー	
27	火	ビスケット	マーボー丼・ナムル・果物		おからと人参のケーキ	
28	水	食パン	野菜の煮物・小松菜の和え物 みそ汁・トマト	飛竜頭・小松菜としらすの和え物 みそ汁・トマト	牛乳もち	
29	木	ヨーグルト	おでん・胡麻和え・果物		焼き芋	
30	金	棒チーズ	魚のマヨネーズ焼き・甘酢野菜・根菜汁・果物		フレンチトースト	