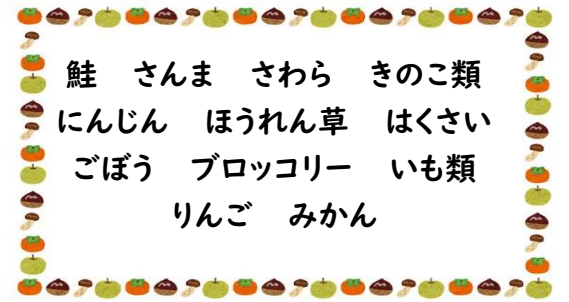


よく噛んで食べる

旬の食材



鮭 さんま さわら きのご類
にんじん ほうれん草 はくさい
ごぼう ブロッコリー いも類
りんご みかん

★魚に多く含まれる栄養素

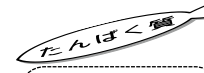


魚には、子どもたちの健康増進に役立つ栄養素がたくさん含まれています。
また、世界の研究結果から、魚を食べることは、将来の生活習慣病予防につながることもわかっています。

★今が旬!おいしい「鮭」★



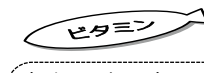
秋が旬の「鮭」は、脂がのって美味いですね。
塩焼き等、シンプルな調理で味わいましょう。
おいしい鮭を選ぶコツは、オレンジ色が濃いものを選ぶことです。
鮭の身はオレンジ色ですが、実は魚の分類だと白身魚です。
餌となるエビの殻などに含まれる「アスタキサンチン」によって身がオレンジ
になっています。
身の色をよく見て、新鮮な魚を選び、おいしくいただきます。



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



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。



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。



脳の働きを活
かすことによ
って記憶力を
高めます。



血栓をできに
くくし、動脈硬
化や心筋梗
塞などのリス



目が良く見え
るようになった
り、脳を育てま
す。

Main menu table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 3時おやつ, 栄養価. Rows include items like 豚肉のしょうが焼き, 【ワールドメニュー】魯肉飯, きつねうどん, さわらの野菜レモン蒸し, かぼちゃグラタン, ひき肉となすのみそ炒め, チャップチェ, カレーライス, チャーハン, さばと玉ねぎのみそ煮, 【お誕生会メニュー】イタリアンスパゲッティ, 豚肉のすき焼き風煮物, おべんとうの日, 焼きそば, ナポリタン.

Secondary menu table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 3時おやつ, 栄養価. Rows include items like さけの塩焼き, 鶏肉のマーメレード焼き, 豆腐ハンバーグ, 【いい日本食の日】牛肉とごぼうの煮物, サンドウィッチ, 【鳥取県ご当地メニュー】どんごろけ飯, 姫路風おでん, 肉うどん, 中華丼.