

ランチタイム11月号

☆ 今月の給食目標

旬の食べ物を知って食べましょう

食べ物が1年のうちでもっとも味がよく、たくさんの量が出回る時期を「旬」といいます。旬の食べ物は、「おいしい」「栄養がある」「値段が安い」「季節を感じるができる」など、たくさんのよさがあります。

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!



☆ 今月の栄養目標

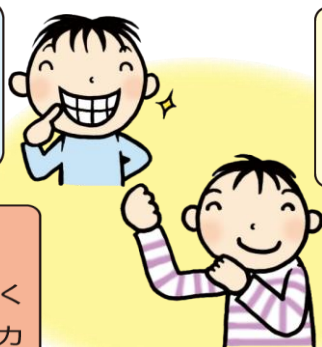
魚の栄養について知ろう

さかなに親しまおう!

日本の食生活のスタイルが変わり、家庭での魚料理の回数が減って、いわゆる「魚離れ」が進んでいます。給食でも「皮がついているから」「骨があるから」「見た目がいや」といった理由で、魚というと、とかくいやがる子どもをよく見かけます。魚の本当のおいしさや、健康によすぐれた食品であることがしっかり理解されていないところがあるように思います。秋はさばや戻りがつお、さけなど、食べやすく、あぶらものったおいしい旬の魚がたくさん出回ります。「魚」とひとくくりせず、それぞれの名前も知って、ぜひご家庭でも魚のおいしさを感じ、魚をもっと好きになってもらえたらとてもうれしいです。

魚の栄養でパワーアップしよう!

カルシウム
ほねはしょうぶ 骨や歯を丈夫にします。



不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)
ふほうわしほうさん 背の青い魚に多く含まれています。からだにより働きをするあぶらです。

たんぱく質
わたしたちの体の血や肉をつくります。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。

ビタミン
ぎょかいりいせいじょうか 魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。

ほねとめいじん 骨取り名人

