

ランチタイム11月号

☆ 今月の給食目標

旬の食べ物を食べてみましょう

食べ物には、それぞれの地域でよく育ち、たくさんとれる季節があります。

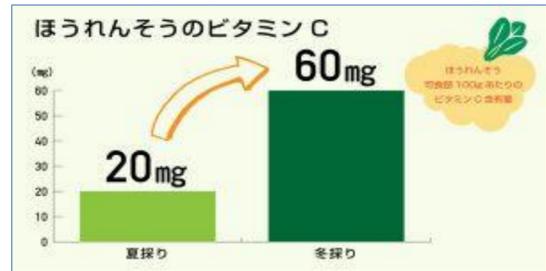
それぞれの食べ物が一番よくとれて、美味しくなった時期を食べ物の『旬』といいます。

旬の食べ物は値段も安く、栄養も他の時期より

多くなっています。

例えば、ほうれん草は、夏と冬を比べると

冬の方がビタミンCの量が3倍にも多くなっています。



はる 春	なつ 夏	あき 秋	ふゆ 冬

☆ 今月の栄養目標

魚の栄養について知ろう

魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質のたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。さらにDHA・EPAなどの脂肪酸には生活習慣病の予防効果があり、DHAは脳の働きを活性化するといわれています。



魚にはいろいろなほねがあります。

なかには、食べるときに、ちょっとじゃまになる骨もありますね。

でも、魚の骨は決まった場所にあります。

骨の場所をおぼえれば、だれでも上手においしく

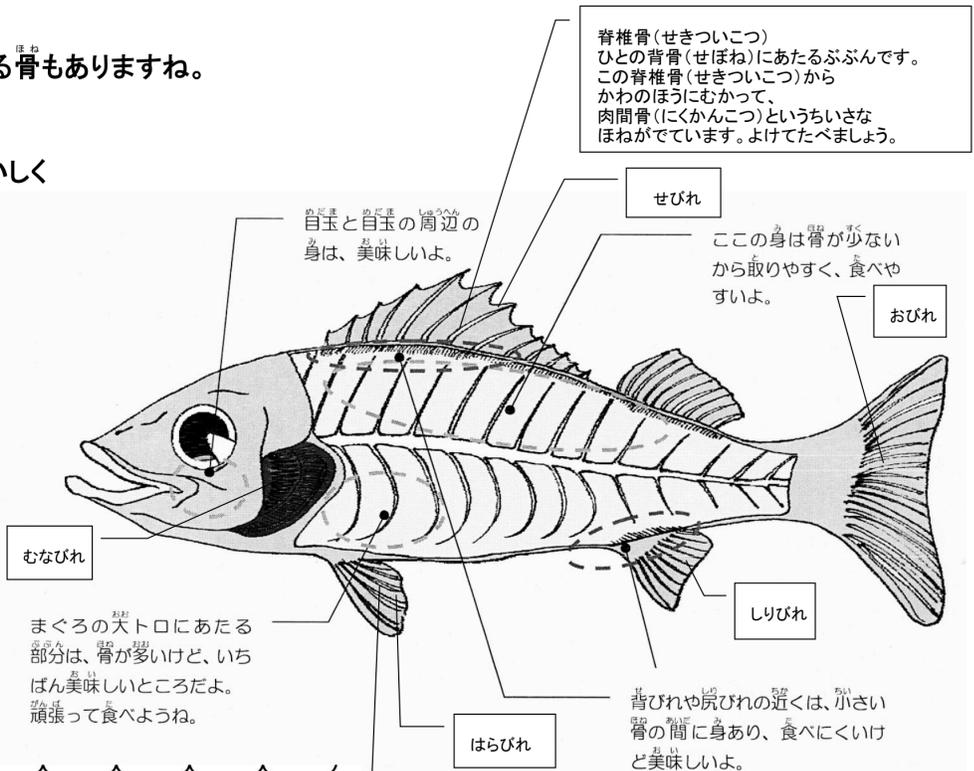
魚を食べることができますよ。

魚でとれる カルシウム

魚(小魚)のカルシウム吸収率は約33%で、牛乳(約40%)にくらべると少し低めです。でも、魚にはカルシウムの吸収を高めるビタミンDが多く含まれているのが特徴です。成長期に丈夫な骨を形成するため、もっと魚を食べましょう。

カルシウムの多い魚例(1食分)

- わかさぎ(80g約3尾)360mg
- ししゃも(60g約3尾)198mg
- いわし丸干し(100g約1尾)440mg



魚のカタチ知っていますか



昔と違い、加工された切り身の魚がよく出まわっていることから、何の魚を食べているのか名前や形を知らない人が増えています。自分がよく食べる魚について、調べてみましょう。

せびれ・むなびれ・はらびれ・しりびれ。それぞれをささえるちいさな骨(ほね)が、みのほうにむかってあります。この骨(ほね)にも、きをつけてたべましょう。