



給食だより



旬の魚を味わおう！！



小魚は小骨までよくかんで食べられます。カルシウムたっぷりなので、骨が丈夫になります。



さんま

魚の身は良質なたんぱく質です。丈夫で強い体を作ってくれます。



まいわし

★秋に美味しい魚



さけ

血合い(色の濃い部分の身)は、健康でいるために必要なビタミン、ミネラルという栄養がたくさんあります。



まさば

魚の脂は、脳の働きをよくしたり、血液をさらさらにする効果があります。

◆脳の発育をよくする…脳の多くに含まれ、機能を維持し、発育に大切な役割をしています。また、脳の老化を防ぎ、健康な状態で脳を保つ働きがあります。

◆記憶力・学習力のアップ…神経組織に多く含まれています。脳の神経細胞の先端には、

旬の食材(10月)



くり

栗のでんぷんは、消化吸収の早い形で含まれるので、効率のよいエネルギー源になります。

しめじ



しめじの食物繊維の量は、さつまいもとほぼ同じくらい。低カロリーで食物繊維を豊富