

6月12日(木)の給食

680 kcal



献立



献立	材料
ごはん	米
鮭のコンソメ バター炒め	鮭 塩・こしょう 有塩バター コンソメ顆粒 じゃがいも しめじ 油 塩・こしょう
ひじきと 大豆の煮物	ひじき 水煮大豆 にんじん 板こんにゃく 枝豆 油 和風だし 濃口しょうゆ 酒 砂糖
ゆかり和え	キャベツ もやし ゆかり 塩
みそ汁	木綿豆腐 油揚げ 青ネギ みそ 和風だし
プリン	プリンミックス 湯 牛乳 カラメルソース



鮭について

食材の組み合わせ

- ビタミンD × カルシウム：小松菜、豆腐、チーズなど 吸収率アップ
- 脂質 × オリーブオイルやアボカド：アスタキサンチンやEPAの吸収促進

摂取量と頻度：1食に切り身1枚（目安100g）程度が理想
週 2〜3回のペースで摂るのが バランスよく
続けやすい



栄養素と主な効果

- たんぱく質、必須アミノ酸
消化吸収率が高く、筋肉や皮膚の生成に最適
- アスタキサンチン
抗酸化作用で肌の老化防止、動脈硬化予防、眼精疲労改善など
- EPA・DHA（n-3系不飽和脂肪酸）
EPA：血液サラサラ、中性脂肪減少、血栓・炎症予防
DHA：脳機能・記憶力向上、認知症予防、ストレス緩和
- ビタミンB群（B6、B12、B1、B2、ナイアシン等）
エネルギー代謝促進、貧血予防、免疫維持、皮膚・髪・脂質代謝
- ビタミンD
カルシウム吸収促進による骨強化、免疫機能向上
- コラーゲン・ミネラル（夜に多い）
皮ごと食べること、さらに栄養摂取がアップ