

6月12日(木)の給食

680kcal



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 じやがいも 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

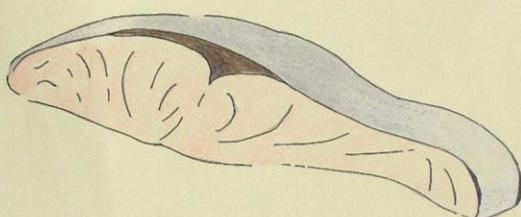


鮭について

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の吸收促進

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
抗酸化作用や肌の老化防止、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
- コレーゲン・ミネラル(夜が多い)
皮膚と一緒に食べることで、さらに栄養摂取がアップ