

6月27日(金)の給食



708kcal

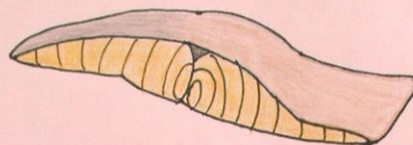
献立



献立	材料
ごはん	米
鮭とキノコの ホイル包み	鮭 えのき しめじ 小松菜 有塩バター 薄口しょうゆ レモン汁
切り干し大根の ツナ昆布和え	切り干し大根 きゅうり 塩昆布 ツナ ごま油 鶏ガラスープの素 粒こしょう
ブロッコリーの サラダ	ブロッコリー にんじん 黄パプリカ マヨネーズ ポン酢
トマトスープ	じゃがいも 玉ねぎ コーン トマト缶 コンソメスープ 塩・こしょう
黒蜜ときなこの お団子	白玉団子 きなこ 砂糖 塩 黒蜜



魚主 について



栄養素
・ビタミンB12
・アスタキサンチン(ASX)
・EPA
・DHA
などの栄養素が豊富に
含まれている
ビタミンB12→ビタミンB群
やビタミンA、C、D、Eなど

栄養の効力

免疫力の向上

ASX、ビタミンC、Eなど抗酸化作用に
優れた栄養素が含まれている→活性酸素を
除去する

記憶力の向上

DHAやEPAなど

DHA…月経や排卵周期に多く含まれている。

EPA…月経痛などの活性酸素を促進する。

老化の防止

ASX…シミやシワの生成を防ぐ

ビタミンD…カルシウムやリンなどのミネラルの
吸収を促進する
免疫力の向上に効果的

ビタミンB12…貧血の予防に効果的

魚主の産地

・北海道…一番多い
・青森県
・岩手県

美味しいうなぎの選び方

・皮がオレンジ色に光っているもの
・身の色が黒々やかなピンク色や
オレンジ色
・身がふっくらとしているもの

魚主の栄養を上手に摂るコツ

・皮ごと食べる→コラーゲンやDHA
が含まれているため
・レモンを添える→抗酸化作用が上がるため
(半調理)照り焼き、蒸し焼き、ホイル焼き
→塩・やかなど味付けに仕上がる

魚主の身に赤い理由

甲殻類プランクトンに含まれている、ASX
という赤い色素の集まりによるもの

魚主の旬

・秋刀魚の旬：9月～11月頃
・時魚の旬：4月～7月頃
・カラフトマスの旬：8月～9月頃

