

6月27日(金)の給食

献立

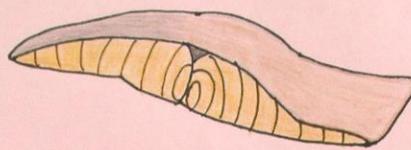


708kcal

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



魚生について



栄養素
・ビタミン類
・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
ビタミン類→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→活性小分子酸素を除去する

記憶力の向上

DHAやEPAなど

DHA…月齢や年齢に多く含まれている。

EPA…脳機能の活性化を促進する。

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

魚生の産地

北海道…一番多い

青森県

岩手県

美味しい鮭の選び方

・皮が墨色に光っているもの

・身の色が鮮やかなピンク色やオレンジ色

・身があくらとしているもの

鮭の栄養を上手にとるコツ

・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→抗酸化作用が増すため
(米斗理)照り火焼き、蒸し火焼き、ホイル火焼き

→塩やかね味方に仕上がる

鮭の身が赤い理由

甲殻類ランクトンに含まれている、ASXという赤い色素の影響によるもの

鮭の旬

秋鮭の旬: 9月～11月頃

時鮭の旬: 4月～7月頃

カラフトマスの旬: 8月～9月頃

