

11月18日(金)の給食

687kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鮭のクリームソースがけ	鮭 塩・こしょう 薄力粉 白菜 しめじ 有塩バター 牛乳 コンソメ顆粒 塩・こしょう 片栗粉・水
ごま和え	小松菜 にんじん えのき すりごま 薄口しょうゆ 砂糖
ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり かにかま 枝豆 マヨネーズ 塩・こしょう
野菜スープ	キャベツ 玉ねぎ コーン コンソメスープ 塩・粒こしょう パセリ
フルーツ	パイナップル ナタデココ



魚油

◀EPA(エイコサペンタエン酸)▶
魚油に多く含まれている
n-3系脂肪酸の一種
血栓や高血圧の予防に
効果的!!



◀DHA(ドコサヘキサエン酸)▶
魚油に多く含まれている
n-3系脂肪酸の一種
認知症の予防改善や
動脈硬化の予防改善、
脳の発達促進に効果的!!

組み合わせ
魚油+牛乳 → イライラ解消
魚油+じゃがいも → 美肌効果
魚油+トホ → アンチエイジング
魚油+いたけ → 動脈硬化
予防

◀アスタキサンチン▶
魚油やえびなど含まれる
赤い色素のこと
カロチノイドの一種
とても強い抗酸化作用が
あり、シミやシワを防ぐ効果が期待!!

