

今月のねらい

よく噛んで食べる



旬の食材

鮭 さんま さわら きのこと類 にんじん ほうれん草
白菜 ごぼう ブロccoli いも類 りんご みかん

★今が旬！おいしい「鮭」★

- 秋が旬の「鮭」は、脂がのって美味。
塩焼き等、シンプルな調理で味わいましょう。
おいしい鮭を選ぶコツは、オレンジ色が濃いものを選ぶこと。
鮭の身はオレンジ色ですが、実は魚の分類だと白身魚。
餌となるエビの殻などに含まれる”アスタキサンチン”によって身がオレンジになっっています。
身の色をよく見て、新鮮な魚を選び、おいしくいただきます。



フォークマークの日は、フォークもってきてね♪

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名, 栄養価. Contains weekly menu items like 焼きそば, 厚揚げのそぼろあん, 牛肉とごぼうの煮物, etc.

★魚に多く含まれる栄養素

魚には、子どもたちの健康増進に役立つ栄養素がたくさん含まれています。また、世界の研究結果から、魚を食べることは、将来の生活習慣病予防につながることもわかっています。

Infographic showing benefits of fish nutrients: たんぱく質, カルシウム, ビタミン, DHA, EPA, タウリン. Includes text about muscle strength, bone health, and brain function.

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名, 栄養価. Contains weekly menu items like 鶏肉のマーマレード焼き, 豆腐の野菜そぼろ煮, 豆腐ハンバーグ, etc.