

食育通信

平成28年9月
栄養士・栄養教諭
工藤 菜津美

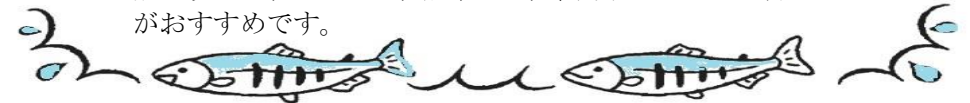


9月は、月が一番きれいに見える季節です。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。そして、お月見のお供えの代表でもあるさといもをはじめ、これからたくさんの食材が旬を迎えます。おいしく食べて、残暑を乗り切りましょう。



骨を強くして貧血防止にも
今がおいしい! 秋のさけ

世界中で親しまれているさけ。赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間です。記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分DHAやEPAが豊富なうえ、ビタミンD・B群(B1・B2・B6・B12)も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、粕汁など、栄養素を逃さない料理法がおすすめです。



給食でも鮭ごはん、鮭の豆乳煮が登場します

里芋をお月様にみたくています

お月見献立

郷土料理

誕生会

Table with 4 columns: 日, 曜, 献立名, 主な食材. It lists daily menus and ingredients for the month of September.

Table with 4 columns: 日, 曜, 献立名, 主な食材. It lists daily menus and ingredients for the month of September, including specific items like 'キムタクごはん' and '鮭ごはん'.

新

新

主食は発芽玄米を使用しております。
オイルはオリーブオイルなどの植物性のものを使用しております。
献立は食材の納品等により変更する場合があります。予めご了承ください。