

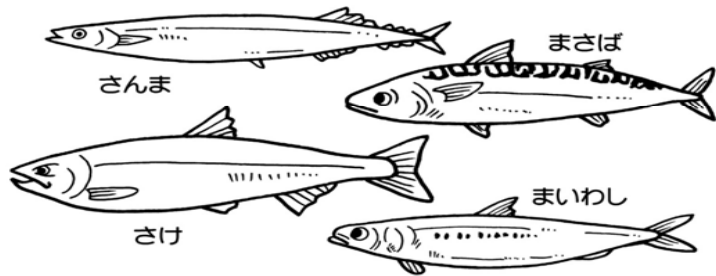
こんだてメモ



へいせい ねん がつ
平成29年10月
ふっさしがっこうきゅうしよく
福生市学校給食センター

さかなをたべよう!

あき 秋に美味しい魚介 ぎょ かい



みんな大好き! さけの栄養

さけには、良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやビタミンDなどの栄養成分が豊富に含まれています。また、卵のいくらやすじこには、ビタミンEが多いです。見た目にきれいで味にくせがないため、塩焼きやムニエル、鍋物などさまざまな料理に使われています。

北海道や東北地方といった産地には、ルイベなど独特な郷土料理もあります。



代表的なさけの種類

しろさけ、べにざけ、ぎんざけ、からふとます、ますのすけ(キングサーモン)

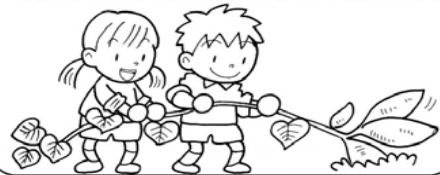


1日1個のりんごで医者いらず!?

ヨーロッパのことわざに「1日1個のりんごで医者いらず」とあるように、昔からりんごの成分が健康によいと知られてきたようです。りんごには、水溶性の食物繊維であるペクチンのほか、ポリフェノールも多く含まれているため、生活習慣病を防ぐ働きがあります。もちろん、りんごだけ食べていればよいのではなく、基本は栄養バランスがとれた食事をするのが大切です。

秋の味覚 いも掘り

いも掘りの季節です。さつまいもには食物繊維が多く含まれていて便秘予防に役立ちます。また、でんぷんなどの糖質が多く、甘みがありおいしく食べられるので、家庭でもふかしいものほか、さまざまな料理や菓子に利用してみましょう。



魚でとれるカルシウム

魚(小魚)のカルシウム吸収率は約33%で、牛乳(約40%)に比べると少し低めです。でも、魚にはカルシウムの吸収を高めるビタミンDが多く含まれているのが特徴です。成長期に丈夫な骨を形成するため、もっと魚を食べましょう。

Ca

カルシウムの多い魚例<1食分>

- ・わかさぎ(80g約3尾)360mg
- ・ししゃも(60g約3尾)198mg
- ・いわし丸干し(100g約1尾)440mg

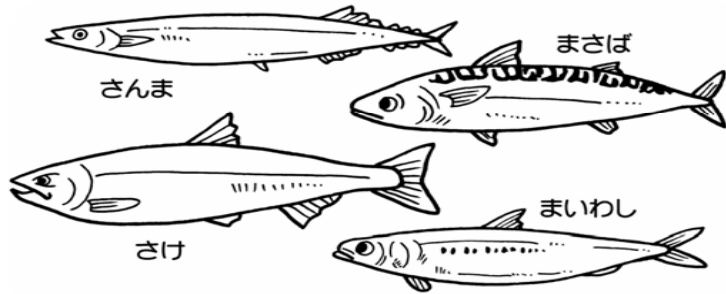
こんだてメモ

平成29年10月
福生市学校給食センター



魚を食べよう!

秋に美味しい魚介



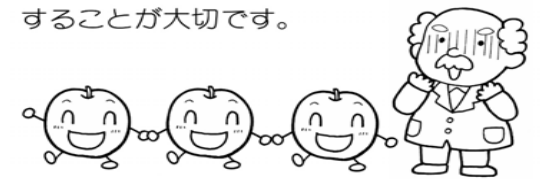
秋の味覚 いも掘り

いも掘りの季節です。さつまいもには食物繊維が多く含まれていて便秘予防に役立ちます。また、でんぷんなどの糖質が多く、甘みがありおいしく食べられるので、家庭でもふかしものほか、さまざまな料理や菓子に利用してみましょう。



1日1個のりんごで医者いらず!?

ヨーロッパのことわざ「1日1個のりんごで医者いらず」とあるように、昔からりんごの成分が健康によいと知られていたようです。りんごには、水溶性の食物繊維であるペクチンのほか、ポリフェノールも多く含まれているため、生活習慣病を防ぐ働きがあります。もちろん、りんごだけ食べていればよいのではなく、基本は栄養バランスがとれた食事をするのが大切です。



みんな大好き! さけの栄養

さけには、良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやビタミンDなどの栄養成分が豊富に含まれています。また、卵のいくらやすじこには、ビタミンEが多いです。見た目にきれいで味にくせがないため、塩焼きやムニエル、鍋物などさまざまな料理に使われています。

北海道や東北地方といった産地には、ルイベなど独特な郷土料理もあります。



代表的なさけの種類

しろさけ、べにさけ、ぎんざけ、からふとます、ますのすけ(キングサーモン)

魚でとれる カルシウム

魚(小魚)のカルシウム吸収率は約33%で、牛乳(約40%)にくらべると少し低めです。でも、魚にはカルシウムの吸収を高めるビタミンDが多く含まれているのが特徴です。成長期に丈夫な骨を形成するため、もっと魚を食べましょう。



カルシウムの多い魚例<1食分>

- ・わかさぎ(80g約3尾)360mg
- ・ししゃも(60g約3尾)198mg
- ・いわし丸干し(100g約1尾)440mg