



にじのおと

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	土	ごはん	ハヤシライス、たまごスープ、りんご	牛乳、フレンチトースト
2	日			
3	月	ごはん	なすと長ねぎのみそ汁、ぎせい豆腐、白菜とツナのごま和え、キウイフルーツ	牛乳、さつまいものサクサク揚げ
4	火	ごはん	大根となめこのみそ汁、白身魚のごま焼き、キャベツとわかめの中華和え、オレンジ	牛乳、フルーツゼリー
5	水	ごはん	鶏とひじきの炊き込みご飯、もやしと青菜のみそ汁、肉じゃが、ごぼうときゅうりのサラダ、バナナ	牛乳、和風蒸しパン
6	木	パン	白菜の豆乳スープ、チキンのチーズ焼き、マカロニサラダ、パイン缶	牛乳、みそ焼きおにぎり
7	金	ごはん	五目みそ汁、白身魚のフリッター、きゅうりと炒り卵のサラダ、梨	牛乳、バナナケーキ
8	土	ごはん	豚すき丼、大根と油揚げのみそ汁、フルーツポンチ	牛乳、あんホイップサンド
9	日			
10	月		<スポーツの日>	
11	火	ごはん	かき玉汁、さけのちゃんちゃん焼き、もやしのゆかりあえ、キウイフルーツ	牛乳、アップルポテト
12	水	めん	温そうめん、きな粉ポテト、りんご	牛乳、豆乳かんとん
13	木	パン	野菜スープ、スパニッシュオムレツ、キャベツのツナマヨネーズあえ、バナナ	牛乳、お好み焼き
14	金	ごはん	白菜と油揚げのみそ汁、さばのかば焼き風、きゅうりの華風サラダ、もも缶	牛乳、ごまドーナツ
15	土	ごはん	鶏肉の照り焼き丼、豆腐のみそ汁、オレンジ	牛乳、ピザトースト
16	日			
17	月	ごはん	玉ねぎとわかめのみそ汁、鶏と揚げじゃが芋の煮物、小松菜のサラダ、りんご	牛乳、ミルク白玉ぜんざい
18	火	ごはん	豆乳汁、赤魚の西京焼き、切干大根と凍り豆腐の煮物、キウイフルーツ	牛乳、チーズカップケーキ
19	水	ごはん	ドライカレーライス、きゅうりとコーンのサラダ、柿	牛乳、ホットケーキ
20	木	パン	スープヌードル、煮込みハンバーグ、ブロッコリーのミモザサラダ、みかん缶	牛乳、鮭おにぎり
21	金	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁、カレイの五目あんかけ、納豆あえ、バナナ	牛乳、いちごミルクゼリー
22	土	ごはん	マーボー豆腐丼、わかめスープ、ブルーベリーヨーグルト	牛乳、きな粉ラスク
23	日			
24	月	ごはん	小松菜とえのきのみそ汁、厚焼き卵、大根と豚肉の煮物、オレンジ	牛乳、さつまいものガレット
25	火	ごはん	チンゲン菜と玉ねぎのみそ汁、さけとポテトのバター焼き、キャベツのベーコンドレッシング、りんご	牛乳、パウンドケーキ
26	水	めん	昆布おにぎり、カレーうどん、杏仁豆腐	牛乳、ロールケーキ
27	木	パン	きのこスープ、かぼちゃコロケ、ゆで野菜、ぶどう缶	牛乳、りんごゼリー
28	金	ごはん	切干大根と玉ねぎのみそ汁、さばとごぼうの煮つけ、きゅうりとチーズの酢の物、キウイフルーツ	牛乳、コーントースト
29	土	ごはん	ホワイトシチューライス、白菜とハムのサラダ、バナナ	牛乳、ジャムサンド
30	日			
31	月	ごはん	かに豆腐汁、シュウマイ、ほうれん草のナムル、オレンジ	牛乳、豆腐団子

魚を食べる回数を増やしましょう

和食は、ご飯を中心に「魚」と「野菜」を使った1汁2菜が基本です。「魚」と「野菜」は、日本人にとって文化的な食べ方を継承する面からも、健康面からも重要な食材です。今回は魚に注目して、「魚を食べる利点」と「魚を食べる回数を増やす方法」についてお伝えします。

★魚が健康に良い理由

○脳、目の発育を助ける

脳の発育には糖質、たんぱく質、脂質、そしてビタミンや鉄等が必要ですが、その中でも重要なのが、魚に多く含まれているドコサヘキサエン酸(DHA)です。このDHAは脳の神経細胞の成分となり、神経伝達をスムーズにして学習効果や記憶を高めます。さらに目の発育を助けることもわかっています。DHAを多く含む魚は、さんま、ぶり、さば、いわし等の青魚のほか、鮭などです。

★魚を食べる回数を増やす方法

○子どもにとって食べやすい魚を選んで食べる

切り身にしたとき、骨が少ない「さけ」や「めかじき」「ぶり」「まぐろ」などが好まれています。特に「さけ」は消費量トップで、白身魚らしく身がやわらかく、臭みが少ないため、子どもにとって食べやすい魚です。

