

# MEAL NEWS

H30-6

## 【10月11日～11月2日の実施献立】

### 風邪予防をする食事

- ・ 鮭と秋野菜の甘酢あん
- ・ 小松菜のさっぱり和え
- ・ 中華風蒸し豆腐
- ・ 白飯 ・ 青梗菜としめじの卵スープ
- ・ オーギョーチ風

#### 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
819kcal	24.6g	25.7g	3.2g



旬の食材をとりながら風邪予防をしようというテーマで中華料理をご用意しました。メイン料理の鮭はアスタキサンチンや体調を整える各種ビタミン、ミネラルなど豊富に含まれています。脂溶性ビタミンが多く含まれる魚なので油と一緒にとることでより吸収が高まります。そこで今回は鮭を下味におろし生姜を加えて味付けし、片栗粉をまぶして油で揚げました。さつま芋、蓮根、南瓜、銀杏、ピーマンなど旬の食材7種類をふんだんにとりいれました。



学校のファームでとれたにんにくを使用しました！！

#### にんにくの特有の臭いのもとアリシン

糖質をエネルギーに変える際の必須栄養素であるビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や滋養強壮によいとされ、免疫力を高めてくれます。また、強い殺菌作用があるため風邪のウイルスを弱めます。今回は学校からにんにくを1キロ頂きました。

皮をむいて消毒・調理をし、みなさまに食べていただきました。

上の写真が実際にとれたにんにくです。

すごく立派なにんにくで風邪予防に一役かってくれました♪

◆ 第6回献立（11月13日～11月30日実施予定） 予定の詳細は裏面をご覧ください

### 関西の御節料理

- ・ 祝い肴三種・伊達巻・焼き蒲鉾
- ・ 鰯の照り焼き・紅白なます・栗きんとん
- ・ 煮しめ
- ・ ゆかりごはん
- ・ 関西風雑煮

### 食品群別使用食材

1群	鰯 鶏肉 卵 焼き蒲鉾 数の子 黒豆 かつお節
2群	-
3群	人参 糸三つ葉 絹さや
4群	大根 ごぼう 蓮根 椎茸 ゆず
5群	米 里芋 栗 さつま芋 砂糖 酒
6群	油 ごま