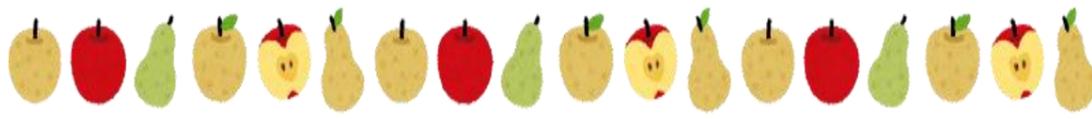


Main menu table with columns for date, dish name, energy/nutrition, ingredients, and meal type. Includes items like chicken bowl, bread, and various soups.

★土曜日★ table listing special menu items for Saturday, such as 'ハヤシライス' and 'スイートブルパン'.

*変更することもあります。
*誕生会(24日)は、デザートでお祝います。

9月 給食だより



献立からのメッセージ

栄養豊富な「魚」を食べよう

「うちの子、魚が嫌いなんだよね…」そんな悩みはありませんか？魚には、子どもの成長をサポートする栄養素が豊富に含まれています。

★「魚」は成長・発達を助ける栄養素が豊富

Infographic showing benefits of fish: 良質なたんぱく質 (High quality protein), DHA・IPA (DHA and IPA for brain health), and カルシウム・ビタミンD (Calcium and Vitamin D for bone health).

★「魚」の回数を増やす方法

栄養が豊富な魚料理。食卓に登場する機会を増やすためには、魚料理のハードルを下げる必要があります。

1 「下処理がいない魚」で手間をかけない

最近、骨が取り除かれている「魚の切り身」がスーパーで販売されています。また、缶詰やレトルトパウチの魚、練り製品（ちくわなど）を活用すれば、手間なく、魚料理を楽しむことができます。

2 定番料理の食材の置き換え（肉→魚）

- チャーハン（肉） → ツナ缶・サケフレークでチャーハン
ハンバーグ（合いびき肉） → サケフレーク・魚缶を加えてハンバーグ
から揚げ（鶏肉） → 白身魚（たらサケなど）を使ってフライや衣揚げ
生姜焼き（豚肉） → プリ・サケを使って生姜焼き
カレー（肉） → サバ缶でカレー

★「魚」はこんな工夫で食べやすく

1 臭みをやわらげて食べやすく
魚特有の生臭さが苦手なことで敬遠されることがあります。調理の工夫で臭みをやわらげておいしく食べましょう。

Infographic for fish preparation: 水洗いをして血を取り除く (Wash and remove blood), 塩をふってしばらく置く (Salt and rest), 酒の風味を活用する (Use sake flavor).

2 骨を取り除いて食べやすく

骨は丁寧に取り除きましょう。魚の骨が口に入って不快な思いをしたことが魚嫌いの原因になることもあります。生の状態で取り除きにくい時は、食べる際にほぐしながら身の骨を取りましょう。



Circle containing text about 'なす' (eggplant) and its benefits: ナスの色素成分であるナスニンは、強力な抗酸化作用があり、細胞の酸化を防いで免疫力を向上させるため、風邪や病気の予防に役立ちます。

Circle containing text about 'さけ' (salmon) and its benefits: アスタキサンチン・EPA・DHAなどの栄養素が豊富に含まれており、美容や健康に嬉しい効果をもたらしてくれます。

給食レシピ section for 'きゅうりとコーンのサラダ' (Cucumber and corn salad) with ingredients and steps.

