

10月5日の給食メニュー

ご飯 国産鮭メンチカツ モヤシと油揚げの味噌汁 牛乳



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) 油揚げ 鮭メンチカツ 味噌	米(宇佐産) 油	モヤシ(中津市産) 玉ねぎ 人参 大根 ネギ(宇佐産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

サケの身のピンク色は、エサとして食べたエビの色素アスタキサンチン。抗酸化作用があり、細胞の酸化を抑え、老化を防ぎます。また、ビタミンDが豊富で、カルシウムの吸収を助ける働きがあるため、牛乳と合わせると吸収率がアップします。頭の働きをよくするDHAやEPAも多く含まれます。

