



栄養だより H27. 11 月号



11月の献立

4日(水) カレーうどん



(写真はイメージです)

さつまいも豆乳プリン(あずきのせ)



9日(月) 鮭とほうれん草のクリームスパ

11日(水) 秋の栗入り散らし寿司



14日(土) ぶりの煮つけ

16日(月) 油揚げと大根葉の混ぜごはん



17日(火) ちゃんぽん

18日(水) アジフライ タルタルソース



20日(金) 鯖のムニエル レモンソース

23日(月) かき玉あんかけうどん(生姜入り)

26日(木) はんぺんカレーフライ&ニ豚カツ



28日(土) チーズ in ハンバーグ



(※食種や材料の関係によって、メニューが変更になる場合があります。)

栄養ひとくちメモ 青魚は体にいい？



サンマやサバ、ブリ、イワシなどの青魚が旬にあがる11月です。青魚は身体に良さそうですが本当のところどうなのでしょう？

「青魚の脂質には、DHAとEPAと呼ばれる多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。中性脂肪の合成を抑制し、中性脂肪を減らして善玉コレステロールを増やし、血栓の形成を抑えます。動脈硬化をはじめ、脳血栓や心筋梗塞といった生活習慣病の予防にも効果が期待できます。摂取が少ないと、うつ病への影響や加齢に伴う認知機能の低下にも影響があると言われています。ここまで聞くとたくさん食べたいと思われがちですが、逆にプリン体という「痛風」の原因になる物質も沢山含まれています。何の食べ物にでも言えることですが偏らないことが大切です。