



献立だより

令和4年度

12月5日(月) 献立紹介

- ・わかめごはん
- ・豚肉ときのこの炒め物
- ・千千ミ・タレ
- ・きゅうりのサラダ
- ・中華スープ



「わかめごはん」

わかめはマグネシウムやヨウ素、カルシウムなどのミネラルを豊富に含んでいます。

マグネシウム⇒歯や骨を健康に保ちます。

ヨウ素⇒代謝を調整するホルモンの材料になります。

カルシウム⇒歯や骨を丈夫にします。



12月22日(木) 献立紹介

- ・鶏肉のからあげ
- ・えび入りマカロニソテー
- ・フレンチサラダ
- ・ミネストローネ



「鶏肉のからあげ」

鶏肉が持つ最大の栄養素に「必須アミノ酸」があります。この必須アミノ酸は人間の身体では自ら作ることのできない栄養素で、外部から補給する必要があります。疲労回復の効果もある栄養素です。

