



# 献立だより

令和5年度

## 10月18日(水) 献立紹介

- ・いもごはん
- ・さんまのかば焼き風
- ・五目煮
- ・白菜とほうれん草のおかか和え
- ・みそ汁



### 「秋の魚～さんま～」



さんまにはDHAとEPAが豊富に含まれています。これらには、血液をサラサラに保ちコレステロール値を下げる働きがあります。また、DHAは脳細胞の働きを活発にし、学習能力の向上効果が期待できると言われています。

## 10月26日(木) 献立紹介

- ・さけの塩焼き
- ・きんぴらごぼう
- ・ほうれん草のごま和え
- ・きのこ汁



### 「腸内環境を整えるきのこ」



きのこ類は「食物繊維」が豊富な食材で、腸内環境の改善に効果があります。食べることで肥満や便秘の予防につながりますので、積極的に取り入れたいですね。