

食育ニュース

12月15日(水)

はるさめ やさい
春雨と野菜のソテー

ぎゅうにゅう
牛乳

平皿

さけ や
鮭のコチュジャン焼き

副菜皿

はん
ご飯

だいず
大豆のふりかけ

飯椀

いも あぶら あ しる
じゃが芋と油揚げのみそ汁

メンタル強化！魚を食べよう☆



魚介を食べる人はそうでない人と比べて、うつ病の発症率がおよそ半分に減ることが、国立がん研究センターの調査でわかったそうです。魚を一日に111g食べると、うつになるリスクが56%減少したという研究報告もあります。

魚にはDHA(ドコサヘキサエン酸)という栄養が含まれていて、脳の情報伝達をスムーズにする効果があります。

つまり、魚は脳を元気にしメンタルを強くするとして期待されている食材です。

給食室の様子



くだいた大豆



〔大豆のふりかけ〕 煎り大豆をくだき、かつお節・青のり・ごまを、醤油・みりんで丁寧に炒りつけました。大豆の栄養をご飯と共にしっかりと摂ることができます。