



# 一週間の給食を写真で紹介します

11月27日 (月)

11月28日 (火)

11月29日 (水)



麦ご飯  
韓国風肉じゃが  
にんじん焼売  
わかめスープ  
ももゼリー  
牛乳

<784kcal>

ワンローフパン  
苺ジャム  
サーモンフライ  
アスパラのソテー  
南瓜のグラッセ  
かぶのシチュー  
牛乳

<797kcal>

麦ご飯  
厚揚げの中華煮  
人参とツナの玉子とし  
切干大根のスープ  
牛乳

<804kcal>

わかめを食べる習慣があるのは、日本と朝鮮半島のみです。朝鮮半島では、わかめを日本以上に多食するため、年間消費量は日本の約3倍になります。



かぶは、カリウムやビタミンC、食物繊維、でん粉を分解する消化酵素のジアスターゼなどが含まれます。また、白いかぶが一般的ですが、赤や黄、紫色など、様々な形や大きさの品種があります。

切干大根は天日干しすることで、生の大根よりもカリウム、カルシウム、食物繊維が格段に増えます。また、天日干しすることで、栄養だけでなく旨味も凝縮されています。

11月30日 (木)

12月1日 (金)



麦ご飯  
鶏肉の味噌焼き  
野菜と白す干の胡麻炒め  
ひじきと野菜の豆腐揚げ  
じゃが芋の味噌汁  
牛乳

<782kcal>



麦ご飯  
バーベキューソース焼き  
キャベツとコーンのソテー  
パステウ  
フェジョアーダ  
牛乳

<840kcal>

じゃが芋はビタミン豊富な大地の恵みです。GABA (ギャバ) も多く含まれており、GABAには緊張状態を緩和してストレスを和らげる効果があります。



パステウは、ブラジル国民に親しまれている庶民的な軽食です。フルーツを入れてデザート風にする事もあります。



## 腹八分目に医者いらず

お腹いっぱいまで食べるよりも、いつも腹八分目程度にしておけばお腹をこわすこともなく健康でいられる。という、暴飲暴食の戒めです。収穫の秋を迎え、食欲も旺盛になりますが、食べ過ぎに注意して、食事を楽しみましょう。

