



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
ご飯 魚のレモン風味 付合せ(ブロッコリー コーン) カリフラワーと卵のサラダ コンソメスープ (キャベツ ベーコン) 青りんごゼリー	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付合せ(人参 いんげん) じゃが芋と薩摩揚げの煮物 味噌汁(もやし わかめ ネギ) マスカットゼリー	ご飯 豚肉とごぼうの炒め煮 胡瓜とチーズのおろし和え 味噌汁(豆腐 なめこ ネギ) パウムクーヘン	ロールパン チリコンカン 和風ツナサラダ コンソメスープ(法蓮草 えのき) カップヨーグルト	ご飯 魚のゴマ照り焼き 付合せ(オクラ) 千草和え 味噌汁(大根 玉葱 三つ葉) オレンジゼリー
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ご飯 豚肉のみかんジュース煮 付合せ(粉ふき芋) 春雨サラダ 味噌汁(キャベツ 油揚げ) グレープゼリー	ご飯 たらもの西京焼き 付合せ(法蓮草 人参) 大根のそぼろ煮 すまし汁(玉葱 三つ葉) パンナコッタ	ご飯 えだ豆とツナのキッシュ 付合せ(トマト) キャベツとささみのサラダ コンソメスープ(玉葱 いんげん) りんごゼリー	ご飯 鶏肉のあけぼの焼き 付合せ(人参 カリフラワー) もやしのごまドレッシング和え 味噌汁(えのき 油揚げ) ミニたい焼き(こしあん)	ご飯 麻婆春雨 ハムとブロッコリーの 中華サラダ 中華スープ(豆腐 わかめ) カップヨーグルト
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
ご飯 ぎせい豆腐 付合せ(いんげん) キャベツとツナの煮物 味噌汁(法蓮草 麩) 米粉のメープルマフィン	ご飯 ミートボールケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ たまごスープ カップヨーグルト	ご飯 豚肉の味噌くわ焼き 付合せ(サニーレタス) 法蓮草と人参のごま和え すまし汁 (えのき かまぼこ 三つ葉) カスタードプリン	ご飯 魚のおろし煮 付合せ(もやし 人参) きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(南瓜 油揚げ) ストロベリーゼリー	くらロールパン タンドリーチキン 付合せ(オクラ トマト) ポテトサラダ 白菜とカニカマのスープ キャラメルミルクゼリー
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
ご飯 鱈の漬け焼き 付合せ(南瓜) 胡瓜の小町和え 味噌汁(豆腐 わかめ ネギ) オレンジゼリー	ご飯 豆腐のみそそぼろ煮 ブロッコリーと人参の酢和え すまし汁(とろろ昆布 ネギ) はちみつレモンゼリー	ご飯 照り焼きチキン 付合せ(いんげん カリフラワー) 枝豆とカニカマのサラダ 味噌汁(玉葱 えのき) カップヨーグルト	ご飯 千草焼き 付合せ(もやし) ひじきの煮付け 味噌汁 (じゃが芋 玉葱 三つ葉) ココアムース	ご飯 魚のめんたいマヨ焼き 付合せ(ブロッコリー) トマトとベーコンのサラダ コンソメスープ(大根 人参) ドーナツ



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。



### 最近、魚を食べる機会は減っていませんか？

以前日本人は魚をよく食べる民族と言われていました。しかし、2006年以降は年齢を問わず、国民1人当たりの魚介類の消費量は肉類を下回り、その差は年々拡大しています。(厚生労働省HPより)たんぱく質は肉でも魚でも摂ることができますが、その他に摂取できる栄養素が異なるため、“魚離れ”による健康への悪影響が懸念されています。

### 魚を食べると何がいの？

#### ①生活習慣病を予防する

- ・多価不飽和脂肪酸 (青魚に多く含まれる)  
**DHA(ドコサヘキサエン酸)**：動脈硬化の予防や改善、抗がん作用  
**EPA(エイコサペンタエン酸)**：血栓予防、抗炎症作用、高血圧予防効果、血中中性脂肪・コレステロール値低下作用
- ・タウリン(アミノ酸)：動脈硬化予防、心筋梗塞予防、胆石予防、貧血予防、肝臓の解毒作用の強化をする

#### ②骨を丈夫にする

- ・カルシウム：歯や骨の形成を助け、骨粗鬆症予防に効果がある
- ・ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける

#### ③脳の働きを活性化させる

**DHA**は脳の神経細胞の成分であり、神経伝達をスムーズにして学習効果や記憶力を高める効果がある。子どもの脳や目の発達促進はもちろん、物忘れが増える中高年以降も摂取が必要である。

### 簡単に魚を食卓に取り入れるコツ

魚離れの原因として挙げられるのは、小骨があって食べるのが面倒、調理に手間がかかる、肉の方が低価格で手に入るなどがあります。出来そうなことから始め、まずは週に1回魚を取り入れてみましょう。そして週に2回と徐々に増やしていきましょう。

#### ◆魚料理の手間を減らす工夫

- ・スーパーやコンビニの刺身や焼き魚、煮魚、揚げ物(白身魚フライやアジフライ、天ぷら等)を購入
- ・調味済みでフライパン等で焼くだけの商品(ししゃもやほっけ、塩さば、鮭の西京焼き、白身魚のバジルソース等)を購入
- ・骨なしの切り身、さば缶などの缶詰を購入
- ・電子レンジで焼き魚ができるグッズを活用 

#### ◆魚に置き換える

- ・ご飯のお供 卵ふりかけ ⇒ しらす干し、鮭やまぐろフレーク
- ・チャーハン ハム、焼き豚 ⇒ ツナ、しらす干し、かまぼこ
- ・照り焼き 鶏肉 ⇒ ぶり、めかじき
- ・トマト煮 鶏肉、肉団子 ⇒ さば水煮缶
- ・シチュー 豚肉、鶏肉 ⇒ 鮭、たら
- ・サラダ ハム ⇒ ツナ、カニカマ 