

## 3月の献立

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
ちらし寿司 花型豆腐ハンバーグ 付合せ(ツナブロッコリー) すまし汁(手毬麩 三つ葉) ひなまつりゼリー 牛乳	ご飯 鮭フライ 付合せ(粉ふき芋) トマトとベーコンのサラダ コンソメスープ(もやし人参) サワーゼリー 牛乳	ご飯 豚肉の味噌くわ焼き ほうれん草のナムル すまし汁(豆腐 えのき) ストロベリーヨーグルト 牛乳	ご飯 ぶりかけ 魚のみぞれかけ いんげんのごまマヨサラダ 味噌汁(白菜 油揚げ) パン 牛乳	カレーうどん ツナサラダ 洋梨蒸しパン 牛乳
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ご飯 魚の塩焼き 付合せ(さつま芋) 大根と生揚げの煮物 味噌汁(玉葱 わかめ) キャラメルミルクゼリー 牛乳	ロールパン チリコンカン カリフラワーと卵のサラダ 青菜のスープ もものヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付合せ(キャベツ) 和風マカロニサラダ 味噌汁(南瓜 いんげん) 野菜ジュースゼリー 牛乳	ご飯 かに玉 ツナとブロッコリーの中華サラダ 中華スープ(ニラもやし豆腐) ココアマドレーヌ 牛乳	ご飯 魚の味噌煮 付合せ(オクラ) 胡瓜の小町和え すまし汁(えのきかぶコミツバ) バナナ 牛乳
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
ご飯 鶏肉のケチャップ揚げ 付合せ(ブロッコリー) 和風サラダ コンソメスープ(大根 舞茸) チーズケーキ 牛乳	卒園式	春季家庭療育日		
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
31日(月)				

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。

## 今月の食材【たまご】

たまごの栄養バランスはとても優れていることをご存じですか？  
たまごにはヒヨコが生まれるために必要な栄養素が備わっています。

**5大栄養素**：たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルはもちろん、ビタミンCと食物繊維以外のほとんどを摂取できるので完全栄養食品とも呼ばれています。

## たまごの構造と栄養



## 卵殻

主成分は炭酸カルシウム。目には見えない小さな穴(気孔)がたくさんありここで空気の流通や水分の調節をしている。

## カラザ

卵黄をたまごの中心に固定するヒモ状の組織。卵白とほぼ同じ成分で免疫力を高めるシアル酸を含む。

## 卵白

脂質はほとんどなく、たんぱく質を多く含む。体の調子を整えるビタミンB群やカリウム等を含む。

## 1個分(50g)の主な栄養

エネルギー71kcal たんぱく質6.1g 脂質5.1g コリステロール210mg

## たまごとコレステロール



コレステロールは体に良くないイメージがあると思いますが、細胞膜やホルモンのもとになるなど人の体にとって必要な栄養素です。コレステロール値が低くなると、血管が破れやすくなったり免疫力が低下したりします。体内のコレステロールのうち、食事に由来するものは約20%程度であり、血中のコレステロール値に直接的な影響を与えるので、健康な人であれば1日1~2個の卵のコレステロールは気にする必要はありません。  
(※医師から指導を受けている方は指示に従ってください。)

## 朝食のたんぱく源にぴったり！



## &lt;たんぱく質が不足しがちな朝...朝食にたまごを食べると良い理由&gt;

- ①卵黄に含まれるコリンが朝から脳を活性化してくれる
- ②体温を上げて1日の代謝アップや、筋肉量の増加につながる
- ③アミノ酸の疲労回復効果で、疲れを溜めない体にしてくれる
- ④他の食材に含まれるたんぱく質よりも消化吸収に優れ、朝から食べやすい
- ⑤時間のない朝でも比較的短時間で料理しやすい

価格高騰がみられるたまごですが、私たちの健康な体をつくるために必要な栄養がたくさん含まれています。茹で卵や目玉焼き、スクランブルエッグ、卵焼きなどお好みの食べ方で取り入れてみてはいかがでしょうか。