

10月26日(火)

ごぼうご飯

鮭のから揚げ

野菜の辛子あえ

かき玉汁

牛乳

さけ	：	北海道
ごぼう	：	青森
にんじん	：	北海道
生姜	：	高知
もやし	：	栃木
えのき茸	：	長野
小松菜	：	埼玉
長ねぎ	：	栃木
とり肉	：	宮崎
たまご	：	青森

鮭 「サーモンピンク」といわれるように、鮭の身はきれいな色をしています。これは、鮭が食べている甲殻類(オキアミなど)に含まれるアスタキサンチンという色素が鮭の筋肉に蓄積するためです。アスタキサンチンは、私たちの体内でビタミンAとして働きます。また、強い抗酸化作用を持つため、ガンや動脈硬化の予防に効果があります。(鮭のから揚げは1A4班(9/14時)が家庭科の献立作成で考えた主菜です。)