

3月栄養だより



“ムダなく栄養をとるために”

同じ食べ物でも、他の食べ物との組み合わせや調理方法によって栄養素の吸収率は変わります。吸収率をUPさせる例をご紹介します！

▼組み合わせ例

○豚肉×(にんにく・たまねぎ・ねぎ・ニラ) 

アリシンが豚肉のビタミン B₁の吸収率をUP

例)豚肉の生姜焼き/豚肉と玉ねぎの甘辛焼き

○乳製品×(鮭・きのこ) 

魚やきのこなどに含まれるビタミン D が乳製品のカルシウムの吸収率をUP

例)シチュー/グラタン

○大豆製品×小松菜 

吸収率があまり高くない植物性の鉄分を小松菜のビタミン C で吸収率UP

例)納豆和え/油揚げと小松菜のごま和え/厚揚げと小松菜のおかか炒め

○鶏肉×ブロッコリー 

ブロッコリーに多く含まれるビタミン C は、骨や筋肉を支えるコラーゲン

(たんぱく質の一種)をつくり出すために必要です

例)ささみとブロッコリーの中華和え/鶏ももとブロッコリーの炒めもの

▼調理方法例



▼おいしく完食するための工夫

- 💡盛り付け方を変える
- 💡おやつで使用する
- 💡好きなものにとり入れる



星型にんじん

かぼちゃモンブラン

大豆カレー

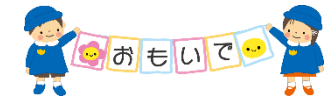
“2月の行事食紹介”



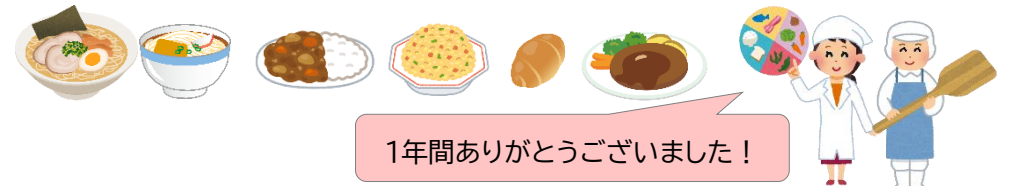
2/2 節分オムライス風

2/12 コ

“3月献立”



3月の1.2週目の給食は、もうすぐ卒園する年長さんから人気があったメニューをとり入れた献立となっています！楽しんでもらえると嬉しいです^^



1年間ありがとうございました！