

★ 給食ブログ ★



2026年 5月 19日 (火)



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- カツオカツ
- マカロニサラダ
- カレースープ



< 給食ニュース >



今日は、「カツオカツ」が登場しました。
外はさくっと、中はやわらかく仕上がりに、魚が少し苦手な子も食べやすい一品です。教室からは「おいしい!」という声も聞こえ、嬉しそうに食べている姿が見られました。
カツオをはじめとする魚には、体をつくるもとになる“たんぱく質”や、血液を健康に保つ“鉄分”、骨の形成に関わる“ビタミンD”など、成長期に嬉しい成分が多く含まれています。
中でも、“DHA”や“EPA”は魚ならではの栄養素で、DHAは脳の働きを支え、記憶力や集中力に関わる成分として知られています。EPAは血液や血管の健康を保つ働きがあり、体の調子を整えることにつながります。
ご家庭でも、焼き魚や煮魚、フライなど、食べやすい調理法で魚料理を取り入れてみてはいかがでしょうか。