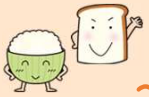
★ 給食ブログ ★



2026年10月26日（月）



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- えびカツ
- 根菜きんぴら
- キャベツと豚肉のみそ汁



＜給食ニュース＞



今日の給食には、「えびカツ」が登場しました。

衣はサクサク、中のエビはぷりっとした食感が楽しめる一品です。えびは、おいしさだけでなく、体にうれしい栄養も含まれています。

えびには、体の調子を整えるために必要なビタミンやミネラルが含まれています。たとえば、ビタミンB12は赤血球を作るはたらきに関わり、亜鉛は体の成長や味覚を正常に保つために必要な栄養素です。また、えびの赤い色は「アスタキサンチン」という色素成分によるものです。アスタキサンチンには、体を酸化から守るはたらきがあります。

えびは、カツだけでなく、炒め物やスープなど、さまざまな料理に使われています。寒い季節には、えびを使った温かい料理もおすすめです。スーパーなどでえびを見かけたら、ぜひご家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか。