



にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	火	ごはん	中華風コーンスープ、シュウマイ、はるさめサラダ	牛乳、フルーツゼリー
2	水	ごはん	天津飯、切干しと玉ねぎのみそ汁、ほうれん草のサラダ	牛乳、チョコっとフレンチ
3	木	パン	野菜スープ、ミートローフ、ブロッコリーの三色サラダ	牛乳、鮭チーズおにぎり
4	金	ごはん	五目汁、鮭の西京焼き、なすと豚肉の炒め煮	牛乳、ホットケーキ
5	土	ごはん	ハヤシライス、スープヌードル、りんご	牛乳、クリームパン
6	日			
7	月	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、厚揚げのそぼろ煮、きんぴらごぼう	牛乳、大学芋
8	火	ごはん	さつま芋とわかめのみそ汁、とんかつ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、桃のフルーツサンド
9	水	めん	ラーメン、フルーツポンチ、	牛乳、煮豆蒸しパン
10	木	パン	きのこスープ、さつま芋コロッケ、ゆで野菜	牛乳、豆乳もち
11	金	ごはん	そうめん汁、さばの照り焼き、田舎煮	牛乳、人参カップケーキ
12	土	ごはん	親子丼、もやしとわかめのみそ汁、オレンジ	牛乳、あんぱん
13	日			
14	月		〈体育の日〉	
15	火	ごはん	五目かき玉みそ汁、鶏と揚げじゃが芋の煮物、白菜のりあえ	牛乳、ツナパン
16	水	ごはん	和風根菜カレー、たまごスープ、柿	牛乳、どら焼き
17	木	パン	豆乳クラムチャウダー、キャベツと豚肉の重ね蒸し、スイートポテトサラダ	牛乳、みそ焼きおにぎり
18	金	ごはん	豚肉となめこのみそ汁、白身魚のカレーパン粉焼き、ひじきとほうれん草のサラダ	牛乳、さつま芋のガレット
19	土	ごはん	豚肉、豆腐とわかめのみそ汁、フルーツカクテル	牛乳、ジャムパン
20	日			
21	月	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、肉じゃが、ごぼうとコーンのサラダ	牛乳、フルーツのゼリーがけ
22	火		〈即位礼正殿の儀〉	
23	水	めん	昆布おにぎり、あんかけうどん、梨	牛乳、あんドーナツ
24	木	パン	マカロニスープ、オムレツのミートソースがけ、ジャーマンポテト	牛乳、豆腐団子
25	金	ごはん	豚汁、さんまのごま揚げ、きゅうりの華風サラダ	牛乳、パウンドケーキ
26	土	ごはん	ドライカレーライス、野菜スープ、パナナヨーグルト	牛乳、豆パン
27	日			
28	月	ごはん	キャベツのみそ汁、鶏肉のケチャップ煮、大根とツナのあえ物	牛乳、かぼちゃもち
29	火	ごはん	大根と油揚げのみそ汁、とんちゃん焼き、ほうれん草の白あえ	麦茶、フルーチェ
30	水	ごはん	じゃが芋ときぬさやのみそ汁、凍り豆腐のふわふわ煮、白菜のおかか和え	牛乳、さつま芋のモンブラン
31	木	パン	パンプキンシチュー、チキンのチーズ焼き、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、じゃこごまおにぎり

「魚」を食べて健康生活

海に囲まれた日本では、「魚」はお米と共に、日本の食文化を象徴する食材のひとつとして昔から食べられています。その一方、「肉」は魚と同様に重要なたんぱく源ですが、日本人が日常的に食べられるようになったのは明治以降と言われています。

今回は「魚」と「肉」を比較しながら、健康的な食べ方について考えます。

★子どもが食べているのは魚？肉？

乳幼児栄養調査の結果では、肉は「週に4～6日」、魚は「週に1～3日」と回答した人の割合が多く、家庭では魚より、肉を食べる回数が多い事がわかります。また、週に1回も魚を食べることがない子どもが6.2%となっており、魚を食べる習慣がない家庭もあるようです。

