

# こんだて通信



令和 7年 4月 28日 (月)

## 献立・使用器具

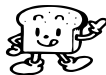
- ・キムタクごはん ..... しゃもじ2
- ・棒ぎょうざ ..... トング
- ・コーン卵スープ ..... 大おたま
- ・牛乳

## 配膳図・目安量

キムタクご飯  
しゃもじ2杯



献立ひとくちメモ



## \* よくかんで食べましょう! \*



よくかまないで急いで食べる  
「早食い」や「流し食べ」は胃に負担をかけてしまいます。  
よくかんで食べると、**肥満予防**、**虫歯を防ぐ**、**消化吸収をよくする**、**脳を活発にする** などの効果があり

かむことを意識して食べよう!



今日の主な食材産地 にんじん：徳島 たまねぎ、コーン：北海道 キャベツ：愛知  
にら：栃木 ねぎ：埼玉 しょうが：高知 にんにく：青森 春雨：タイ

# こんだて通信



令和 7年 4月 30日 (水)

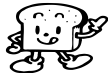
## 献立・使用器具

- ごはん . . . . . しゃもじ2本
- 鯖の味噌煮風 . . . . . トング
- おひたし . . . . . ギザ玉
- けんちん汁 . . . . . 大おたま
- 牛乳

## 配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



## \* 鯖の味噌煮風 \*

一般に青魚と呼ばれる魚には、脂肪が多く含まれています。その中でも、**DHA**（ドコサヘキサエン酸）、**EPA**（エイコサペンタエン酸）が注目されています。血液をサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を防ぐほか、DHAは脳の発達や働き、視力の向上に関係しています。

青魚の代表選手



さんま

いわし



さば

今日の給食には、鯖を入れました。青魚を積極的に食べると良いですね♪

今日の主な食材産地 にんじん：徳島 キャベツ：愛知 もやし、ねぎ：栃木 ごぼう：青森  
大根：千葉 里芋：埼玉 しめじ：長崎 しょうが：高知 小松菜：東京都 削り節：静岡 鶏