〇〇幼稚園

11がつのこんだて

血行を良くする食べ物や栄養素を摂りましょう

これから冬に向かって、体の芯から冷える季節になってきます。体を温める食事とは、鍋やおでんなどの温かい料理を食べることでもありますが、その他にも血行が良くなることで代謝が良くなり、体を温めることにつながります。

ビタミン B1 には血行を良くする働きがあります。ビタミン B1 は豚肉や玄米、大豆などに多く含まれています。

玉ねぎに含まれる「ケルセチン」はポリフェノールの一種で、血中コレステロールを低下させる効果があります。血管にコレステロールが蓄積されるのを防ぐため、血液サラサラに良い影響があるとされています。

青魚に含まれる DHA には赤血球や血管壁の細胞膜を柔らかくする効果があり、血行が良くなると期待されています。



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
2  酎豚風 プチ白身フライ チンゲン菜の 千草和え みかん缶	3 文化の日	4  鶏肉の生姜焼き ペンネソテー 肉じゃが ほうれん草の磯和え チーズ	5  メンチカツ 納豆 小松菜のなめたけ和え ミニゼリー	6  タラのピカタ ひじき煮 レンコンソテー インゲンのお浸し 黄桃缶
9  かにクリーミーコロッケ 鶏肉のマヨおかか和え アスパラソテー 杏仁豆腐	10  麻婆豆腐 つくね 小松菜のナムル 洋梨缶	11  チキンフライ きんぴらごぼう チンゲン菜のツナ和え ミニゼリー	12  さわらのごまテリヤキ 野菜炒め マカロニサラダ ほうれん草のソテー パイン缶	13  カレー ミニフランク 切干大根サラダ みかん缶
16  チキンオムレツ ジャーマンポテト 菜の花のお浸し ミニゼリー	17  牛丼風 にら饅頭 ほうれん草のごま和え パイン缶	18  白身魚青のりフライ きのこのカレー炒め 白菜のおかか和え 黄桃缶	19  ハンバーグ 高野豆腐の炒め煮 インゲンの千草和え みかん缶	20  鶏のからあげ 里芋のそぼろ煮 チンゲン菜の 塩昆布和え 杏仁豆腐
23 勤労感謝の日	24  豆腐ハンバーグ マヨ醤油スパゲティ 筑前煮 菜の花の磯和え みかん缶	25  八宝菜 ミニハムカツ ブロッコリーサラダ ミニゼリー	26  ヒレカツ 厚揚げの味噌煮 チンゲン菜の おかか和え 黄桃缶	27  親子煮 肉野菜巻き キャベツのナムル パイン缶
30  玉子サラダフライ 炒り豆腐 小松菜の塩昆布和え 洋梨缶			おたのしみメニュー ナポリタン ※容器、ごはんの準備はいりません	■アレルギー物質は以下のアイコンで表します。 卵・・・ エビ・・・ そば・・・ 小麦・・・ カニ・・・ 乳製品・・・ ピーナツ・・・

※一部変更になる場合がありますが、ご了承ください。

担当栄養士 ： 小林 睦美

1人1回当たり 平均栄養摂取量

ｴﾈﾙｷﾞｰ:203 kcal たんぱく質:9.3 g

わくわくらんち山形 (株)協栄給食

〒994−0057 山形県天童市石鳥居二丁目1番23号

TEL(023)674-7272 （代） Fax(023)674-7273

URL:kyoei-lunch.co.jp/

2026 年