



# 給食だより

No.21

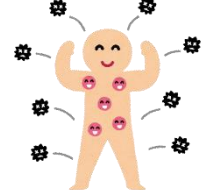
令和3年10月

帯広信楽苑

給食部門 発行



## たんぱく質について



たんぱく質は、筋肉や内臓、血液など、身体のあらゆる組織を形作る重要な成分です。また、酵素やホルモンとして身体の機能を調節したり、抗体として身体を感染から守る働きをしているたんぱく質もあります。つまり、たんぱく質の摂取量が少なくなると、筋肉が減少して転びやすくなったり、貧血になったり、ウイルスや細菌に感染しやすくなったりしてしまうため、元気に過ごすためには十分なたんぱく質の摂取が欠かせません。

## たんぱく質ランキング

(信楽苑の給食で、たんぱく質の含有量上位3位までの食品をピックアップ!)



ごはん（お米）…13.6g

（米飯普通盛りで1日220g使用）



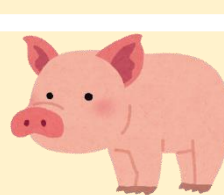
魚介類…8.9g

（1日約50g使用）



肉類…8.7g

（1日約50g使用）



たんぱく質といえば動物性食品のイメージが強いですが、主食のお米や小麦にも、たんぱく質が含まれています。植物性の食品

は、動物性の食品に比べ過剰な脂質を含まないため、両者を組み合わせることで食べることが大切です。特に穀類と豆類を組み合わせると、アミノ酸のバランスが良くなります。色々な食品を組み合わせることはたんぱく質摂取の観点からも理に適っているといえます。

祭 祭 秋まつり 祭 祭

秋まつり

10/13(水)

昼食メニュー(お弁当)

いか焼きそば・焼き鳥・たこ焼き・唐揚げ  
揚げじゃが・枝豆・果物・りんごジュース

おやつメニュー(14時~)

マロンケーキ・南瓜プリン・バニラアイス  
お汁粉・甘酒

秋の一日を皆で楽しみましょう♪



10月の行事食

10/19(火)おやつ提供 焼き柿のあんホイップ

10/22(金)セレクト食 さんま塩焼き / 豚のすき焼き風

10/28(木)セレクト食 ビビンバ丼 / アジフライ

10/31(日) ハロウィン 南瓜プリン

