

祝☆初回

帝塚山大学の日

裏面もご覧ください

おかず

いつもならコープの夕食宅配をご利用いただきありがとうございます。

この秋から『帝塚山大学の日』が始まります。どうぞよろしくお願ひします。

今日のテーマは「骨を強くする」です。骨や歯を強くするには、カルシウムだけでなく、ビタミンDや大豆イソフラボンなどを一緒に摂ることでより効果的に作用されます。

鶏の照焼きは、生のパイナップルを使って柔らかくし食べやすくしています。

鶏の照焼き

生のパイナップルは肉を柔らかくする作用があります。

噛むことで口の周りの筋肉や歯が強くなります。ゆずは体を温めてくれます。

大根のゆず和え

茄子の田楽

大豆のお肉でカルシウムを！

秋鮭の南蛮漬け

鮭はビタミンDがたっぷりです。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

ほうれん草のおひたし

ほうれん草はカルシウムが豊富です。

噛むことで口の周りの筋肉や歯が強くなります。ごぼうとごま油の風味をお楽しみください。

きんぴらごぼう

今回より3か月に1回お届けします、「帝塚山大学の日」は、管理栄養士の卵である、帝塚山大学現代生活学部食物栄養学科の4回生が作った献立を、(株)味の和大路監修のもと互いに協議しあい、完成したメニューです。学生さんの真心こもったお料理をどうぞご賞味ください。



帝塚山大学マスコット
『てじかっきー』

表のお弁当の内容に黄・赤・緑の色がついていますが、これは栄養バランス【三色栄養素】を表しています。これも、学生さんが考えたアイデアです。今後とも、どうぞよろしくお願い致します。

☆三色栄養素

食べておいしく心も豊かに！

カルシウムは歯や骨を作っている
ので、骨粗鬆症の予防になります。
また、イライラを抑える働きもあり、
牛乳・小魚・大豆・野菜・海藻
類に多く含まれています。

☆今回の献立には、カルシウムが豊
富に含まれている「ほうれん草」と
「大豆」が使われています。



群別	働き	食品	主な栄養素
赤	血や肉をつくる		たんぱく質
黄	力や熱になる		糖質・脂質
緑	体の調子を整える		ビタミン ・無機質

主食は黄、主菜は赤、副菜は緑に分けられます。