

おやまだ給食だより

2017
10

九月の
行事食のご紹介

ABC

B

B₁ B₁₂

B₂
B₆



C

| | | |
|----------|----------|----------|
| <p>A</p> | <p>B</p> | <p>C</p> |
|----------|----------|----------|

DHA

春菊



旬 11月～3月

春菊は、ビタミンA(β-カロテン)が多く含まれ、抗酸化作用により、活性酸素の働きを抑制します。春菊も目の健康に欠かせませんね！春菊の香りのもとである、α-ピネンやペリラルデヒドなどの精油成分が、胃腸の働きを高めるので、胃もたれ解消に効果があります。10月の御一日献立にも春菊の和え物を提供させていただきます。お楽しみに！

十月の行事食

一日 御一日献立
九日 体育の日

3

