

2月22日(火)

★新食品 血をつくる材料になる鉄がたっぷり!

鶏レバー(ペースト)



今日のチキンレバーカレーライスには、新食品の「鶏レバー(ペースト)」を使っています。

レバーは、少くせのある食べ物ですが、すりつぶしたペースト状の物を使い、香りのよい野菜のしょうが、にんにく、セロリで、食べやすくする工夫をしています。



きょうのこんだて

チキンレバーカレーライス
ぎゅうにゅう
きゅうりとコーンのサラダ
いちご

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん じゃがいも、あぶら、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく、とりレバー
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、にんじん、セロリ しょうが、にんにく、きゅうり コーン、いちご

クイズ15 カレーライスが日本で初めて食べられたのはいつでしょうか。
① 江戸時代 ② 明治時代 ③ 昭和時代

一口メモ

今日の給食は「チキンレバーカレーライス」です。

新食品の「とりレバー(ペースト)」が入っています。レバーは、肝臓です。レバーには、体に必要な鉄がたくさん入っています。鉄は血の成分の



赤血球のヘモグロビンの材料に使われます。体全体に酸素を運ぶ役目をします。鉄が不足すると、貧血になったり、運動機能が低下したりします。

ふだんの食事で不足しがちな鉄をとるためにも、学校給食の新食品としてです。

給食のとりレバーペーストは、さとう、しお、香辛料で味つけたものです。今日のカレー



には、しょうが、にんにく、セロリの香味野菜を香りよくいためています。香味野菜を使うことでレバーのくさみをおさえる工夫をしています。

デザートには、佐賀県産のいちごです。冷たい水でヘタを取りながら洗ってくださっています。



じゃがいも	北海道	たまねぎ	兵庫県	しょうが	高知県
にんじん	鹿児島県	セロリ	香川県	きゅうり	福岡県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②