

7月分の給食【7／1（火）～7／17（木）】

7月14日（月）

レバーの栄養素

レバーは、たんぱく質が多く、低脂肪で、鉄やビタミン類が多く含まれています。今日のチキンレバーカツは、鶏レバーの他に、鶏肉、たまねぎ、パン粉、小麦粉、でんぷん、さとう、塩などが入っています。



クイズ 10 レバーの臭みを消すために使われている材料は、どれでしょう？

- 一口メモ ①塩 ②砂糖 ③カレー粉

○「チキンレバー」とは、チキンは鶏でレバーは肝臓のことです。
○6年生は、理科で「ヒトや動物の体のつくりとはたらき」について学習します。肝臓は、大人では重さが約1.2～2kgあり、脳とともに、体内では最も重いものです。肝臓はその4分の3を切り取っても、もとの大きさにもどることができます。

○肝臓の主な働きは、栄養分を貯蔵したり、蓄えた栄養を体に送り出したり、また、有害物質を解毒したり、古くなった赤血球を分解したり、腸内の消化・吸収を助ける胆汁をつくったりと、「沈黙の臓器」と呼ばれ、とても重要な働きをしています。

○肝臓は多量の血液を含んでいるので、鉄分がとても豊富です。それを私たちは食用にしているのです。しかし、牛の肝臓は、O157などの食中毒菌に感染している場合が多いので、平成24年7月から、生で食べるができなくなりました。加熱を十分すると問題はありません。

産地調べ

じゃがいも	熊本県	コーン（冷）	北海道	キャベツ	茨城県
にんじん	青森県	金時豆（ドライパック）	北海道	たまねぎ	佐賀県

ごみの分別 ☐ 普通ごみ…牛乳キャップ ☐ 今日のプラごみ…牛乳フード

きょうのこんだて
チキンレバーかつ
ようふうに
ビーンズサラダ
ライむぎパン
ぎゅうにゅう

あ か	（おもにからだをつくる） ぎゅうにゅう・ チキンレバーかつ・ぶたにく・ きんときまめ
き	（おもにねつやちからのもとになる） ライむぎパン・あぶら・ じゃがいも・サラダあぶら・ さとう
み ど り	（おもにからだのちょうしをととのえる） にんじん・さんどまめ・ トマト（かん）・コーン・ キャベツ・むきえだまめ・ たまねぎ

今学期最後の「食育週間」と「生活振り返り週間」です。朝、校長先生のお話にもありましたが、元気のよいあいさつをするためには、元気な心と体であることが大事です。学校に来る前に、おうちの人にまずあいさつ、そして何といても「早寝・早起き・朝ごはん、そして排便」です。



クイズの答え：③