

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、でんぶん、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、蓄えた栄養を体内に送り出したり、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、生で食べること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
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…牛乳カップ

□今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③

きょうのこんだて

チキンレバーカツ  
ようふうに  
ピーンズサラダ  
ライむぎパン  
ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)

あか  
ぎゅうにゅう・  
チキンレバーカツ・ぶたにく・  
きんときまめ

(おもにねつやちからのもとになる)  
き  
ライむぎパン・あぶら・  
じゃがいも・サラダあぶら・  
さとう

(おもにからだのちようしをととのえる)  
みどり  
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、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、おうちの人におまかせあいさつ、そして何といっても「早寝・早起き・朝ごはん、そして排便」です。

