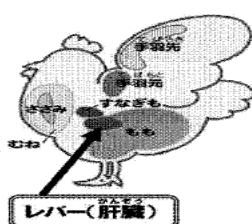


2月28日(火)

とり
鶏 レバー

今日のチキンレバーカレーライスは、「鶏レバー」を使っています。レバーは、少しきせのある食べ物ですが、さとうや塩、香辛料などで味つけされたペースト状のものを使い、しょうがやにんにく、セロリを香りよくいためることで、食べやすくしています。



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	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きととのえる たまねぎ、セロリ、しょうが にんにく、きゅうり、コーン にんじん、いちご

クイズ19 鶏レバーは、つぎのどの栄養素をとるために給食に登場したでしょうか。
① 鉄 ② カルシウム ③ ビタミンC

一口メモ

○ 今日の給食は、チキンレバーカレーライスです。

チキンカレーライスに鶏レバー(ペースト)が入っています。

レバーは肝臓です。令和3年度から鉄の摂取量を増やすために給食で使っています。鉄は、血液の成分であるヘモ



グロビンの材料となります。ヘモグロビンは全身に酸素を運びます。

給食の鶏レバーは、さとう、しお、香辛料で味つけしたものを使います。調理を行う時の工夫として、香味野菜のしょうが、にんにく、セロリを香りよくいためて、レバーの特有のにおいをおさえています。

○ 今日の給食のデザートには、いちごがついています。

今日のいちごは、長崎県産の「恋みのり」です。

いちごは、江戸時代の終わりにオランダの船で日本にもちこまれました。明治時代に日本でも栽培が始まりました。いちごには、ビタミンCがたっぷり入っています。デザートにおすすめです。いちごの表面にあるつぶつぶは、たねではなく、果実です。果実だと思って食べている部分は、茎の先がふくらんだ部分です。



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