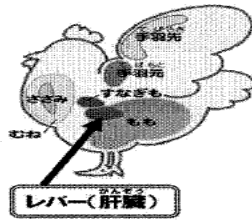


2月28日(火)

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、少しく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
きゅうにゅう
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 きゅうにゅう、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、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のでしょうか。

- 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
ピ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

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①