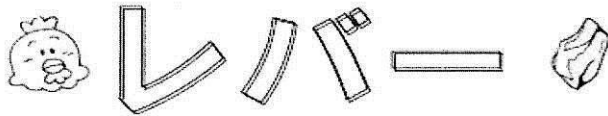


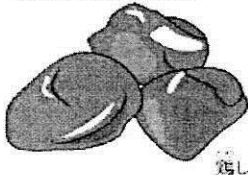
## 7月6日(水)



チキンレバーカツには、にわとりのレバーが入っています。

レバーは、脂肪が少なく、たんぱく質が多いです。

また、血をつくる鉄や、目の健康を守るビタミンAも多く含まれています。



## きょうのこんだて

チキンレバーカツ  
ケチャップに  
グリーンアスパラガスのサラダ  
レーズンパン  
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・ぶたにく チキンレバーカツ
き	(おもにねつやちからのもとになる) レーズンパン・なたねあぶら 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) たまねぎ・にんじん トマト(かん)・さんどまめ グリーンアスパラガス

クイズ4 「チキンレバーカツ」のレバーのくさみを消すために使われているものは、どれでしょう？

①しお

②さとう

③カレーこ

## 一口メモ

★「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、①栄養分を貯蔵したり、②蓄えた栄養を体に送り出したり、また、③有害物質を解毒したり、④古くなった赤血球を分解したり、⑤腸内の消化・吸収を助ける胆汁をつくったり、とても重要な働きをしています。心臓や胃腸のように動かず、音も出さないことから「沈黙の臓器」といわれています。

★特に、肝臓には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、生レバーは食べるができなくなりました。加熱を十分にすれば問題はありません。

じゃがいも	熊本県	にんじん	北海道	トマト(缶)	イタリア
たまねぎ	兵庫県	三度豆(冷)	タイ	グリーンアスパラガス	長崎県

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

クイズの答え：③

暑さ指数とは、熱中症を予防することを目的として提案された指標です。それが今週に入り、連日「厳重警戒」「危険」の予報が出され、その際運動などについて指針が示されています。合わせて、いつも以上に水分補給や休息が大事です。水筒は必ず持ってくるようにしましょう。

