

10月24日(水)

今日の給食

★今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう！



食材名	産地名
ぶたにく	埼玉・群馬
ぶたレバー	埼玉・群馬
しょうが	高知
にんにく	青森
セロリー	長野
にんじん	北海道
たまねぎ	北海道
じゃがいも	北海道
ほうれんそう	群馬
もやし	栃木
キャベツ	長野
りんご(サスイト)	長野
レンズマメ	アメリカ

今日の給食は「鉄分たっぷりキーマカレー」に「コールスローサラダ」と旬の果物「りんご」です🍏

「鉄分たっぷりキーマカレー」は名前の通り、**レバー**や**ほうれん草**など鉄分が豊富な食品を加えた栄養満点の一皿です。

特に“レバー”は『栄養の宝庫』と言われており、鉄分以外にも必須アミノ酸やビタミンA・ビタミンB群など、体の健康に必要な栄養素がたっぷりと入っています。こんなに栄養豊富な“レバー”ですが、やはりその独特の風味が苦手な人も多くなかなか食べてもらえない食品でもあるので、苦手な人は今日のようにカレーに混ぜたりするなど、香りの強い料理に加えると食べやすくなるのでおすすめです！ちなみに、同じレバーでも鶏・豚・牛で少しずつ栄養価が違い、それぞれを比べると鶏レバーは免疫力を高めるビタミンA、豚レバーは疲労回復のよいビタミンB2、牛レバーは貧血予防によいビタミンB12が多くなっています。ぜひ！みなさんも“レバー”を食べて、健康で元気な体をつくってくださいね😊