

レバーをおいしく食べて 鉄を補給しよう

1月12日(金)

今日の献立に

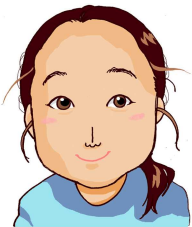
「鶏肉とレバーのバーベキューソース」があります！

成長期には、鉄が十分に必要です！

給食では月に1回レバーを使った料理を提供しています。

レバーの献立は、いろいろな種類があります。

- ☆鶏肉とレバーの三色炒め
- ☆鶏肉とレバーのマリアナソース
- ☆鶏肉とレバーのバーベキューソース
- ☆鶏肉とレバーの彩りごまみそがらめ
- ☆鶏肉とレバーのカシューナッツの炒め物



どの味が好みですか？

「バーベキューソース」にはすりおろしりんごが入っています。

「彩りごまみそがらめ」は、じゃがいもやパプリカと一緒に炒めていますよ。

体が成長している時期は多くの鉄を必要としています。

なぜ？

鉄が不足すると！

⇒ 赤血球に含まれているヘモグロビンが作られなくなる。

⇒ 鉄欠乏性貧血になる可能性が高くなる。

鉄が不足するとどうなる？

ヘモグロビンは、体中に酸素を運ぶ役割がある。

⇒ ヘモグロビンが作れないと体に酸素が不足する。

⇒ 疲れやすくなる。集中力が低下する。

鉄を補給し、体中に酸素を体の隅々にいきわたらせましょう！