



きゅうしょくニュース



れいわ ねん がつ にちげつようび
令和6年9月30日 曜日

てつぶん 鉄分たっぷり！レバー



レバーは揚げる前に茹で
しょうがなど 生姜等で下味をしっかりと
つけ、臭みを取り除きます。



レバーは、鉄分が多く含まれている食べ物で有名です。

鉄分は、血液の中の赤血球の成分であるヘモグロビンを作る
栄養素です。ヘモグロビンは、肺に送り込んだ酸素を血液に取り込
み、全身の細胞に送り届ける役割があります。ですから、鉄分が足
りなくなると酸素が体の中に十分に行きわたらなくなり、「疲れ
やすい」「息切れ」など貧血の症状があらわれます。

ここでクイズです。レバーの中で1番鉄分が多いものはどれで
しょう？ ①豚 ②鶏 ③牛 …答えは①豚です。

給食では、豚レバーを使うことが多いです。鉄分は、ビタミン
Cと一緒にとると、体に吸収されやすくなります。そのため、
ビタミンCが多いじゃが芋と一緒に食べると更に良いです♪

☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆
ぎゅうにゅう 豚乳 ぶた 豚レバー ぶたにく 豚肉 ちばけんさん 船橋市産 小松菜 こまつな

