

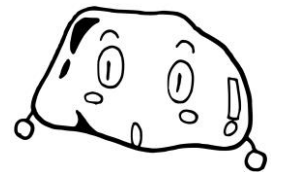
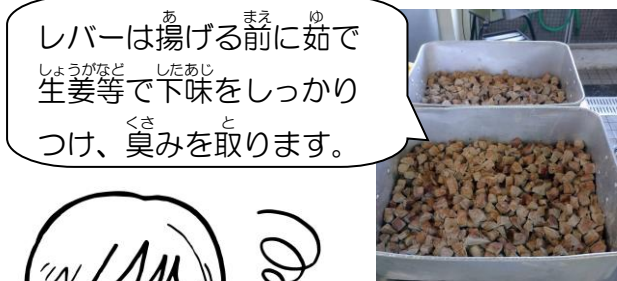
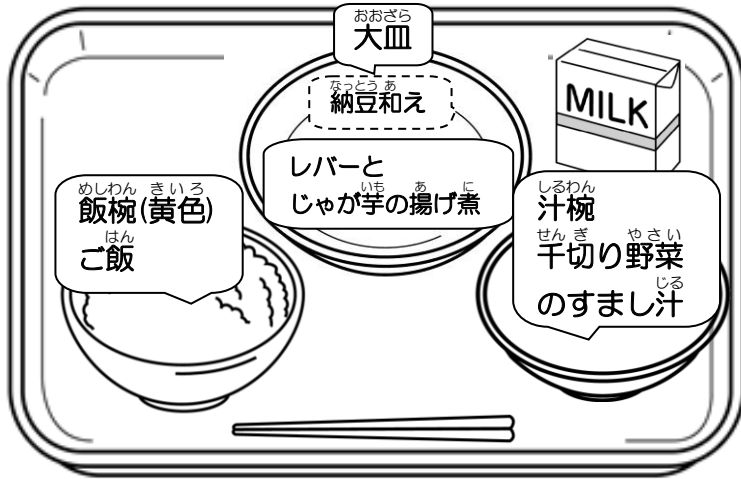


きゅうしょくニュース



れいわ ねん がつ にちもくようび
令和8年6月25日木曜日

てつぶん 鉄分たっぷり！「レバー」



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。

さて、ここでクイズです。鉄分と一緒にとると、体への鉄分の吸収率がアップする栄養素は何でしょう？

- ① ビタミンA ② ビタミンD ③ ビタミンC

…答えは、③ ビタミンC 鉄分は、ビタミンCと一緒にとると、体に吸収が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のは、とても良いです♪

☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆



こめ ぎゅうにゅう ぶた しょうが ふなばししさん こまつな にんじん み ば
米 牛乳 豚バ - じゃが芋 キャベツ 生姜 船橋市産→小松菜 人参 三つ葉

先生方へロイロノートの資料箱→学校共有→給食メニューにきゅうしょくニュースや献立写真等が入っています。
本日、栄養教諭が不在のため、給食室の動画はありません。よろしくお願いいたします。