

きょう きゅうしょく
今日の給食 10月20日(月)



きょう きゅうしょく
今日の給食 10月21日(火)



季節の果物を使った「りんごサラダ」はとても人気でした！そのまま食べる人、パンにはさむ人、好きな食べ方で完食してくれました。

新米がおいしい季節になりました。
給食にでるごはんは、大分県内で作られたお米を使っています。お米がとれるまでは、苗づくり、田植え、草刈り、水の管理、稲刈りと多くの作業があります。お米はエネルギーのもとになる重要な食べ物です。一粒一粒を大切にいただきます。



今日は見た目もかわいい焼き栗コロッケです。甘い栗とさつまいもで作られています。スープは季節のきのこをたっぷり使った森のクラムチャウダーです。サラダには旬のりんごを入れました。手作りのドレッシングと甘いリンゴがよくあっています。りんごのシャキシャキ感も味わってみてください。



きょう きゅうしょく
今日の給食 10月22日(水)



きょう ちゅうかどん にく ぎょかい たまご やさい
今日は中華丼です。肉・魚介・卵・野菜がバラ
ンズよくとれる料理です。6種類の野菜と豚肉、
エビ、うずら 卵が入っています。6種類の野菜は
何が入っているかわかるかな？

たまご
うずら 卵は、ツルっとしているので、まるごと
す こ かのうせい
吸い込んでしまう可能性があります。お箸で
はんぶん か た
半分にしてよく噛んで食べましょう。



きょう きゅうしょく
今日の給食 10月23日(木)



きょう
今日はトントロリンスープです。
ぶた かたくり こ
豚の「トン」と片栗粉の「トロリン」としたと
ろみから「トントロリンスープ」と名づけられ
ました。副菜はじゃがいも、だいず、タラの揚げ
もの のりしおあじ
物です。海苔塩味にしました。コロコロに切っ
ているのでよく噛んで食べましょう。

きょう きゅうしょく
今日の給食

10月24日(金)



きーまかれー

はむこーんさらだ

きょう きゅうしょく

今日の給食は、キーマカレーです。キーマカレーは、いつものカレーと少し違って、たまねぎやにんじんなどの材料をみじん切りにします。肉はひき肉を使います。キーマカレーの「キーマ」とは、ヒンディー語で、「ひき肉」という意味です。今日は、豚ひき肉を使っています。残さずしっかり食べましょう！

貧血を防ぐ！ 食生活のポイント



私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄(鉄分)の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。



★貧血を防ぐためのポイント

<p>無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。</p> <p>朝 昼 夕</p>	<p>主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。</p>	<p>鉄を含む食品を意識して取り入れる。</p> <p>レニラ炒め</p> <p>ポンゴレパスタ</p>
---	----------------------------------	--

鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとると吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。

鉄を多く含む食品

<p>動物性食品(ヘム鉄)</p> <p>レバー</p> <p>アサリ・シジミ</p> <p>赤身の肉</p> <p>赤身の魚</p> <p>たまご 卵</p> <p>(カツオ・マグロ・イワシなど)</p>	<p>植物性食品(非ヘム鉄)</p> <p>小松菜</p> <p>ほうれん草</p> <p>大豆・大豆製品</p>
---	---