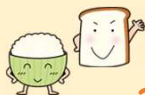


★ 給食ブログ ★



2024年 4月30日(火)



きょうのこんだて



- チャーハン
- 牛乳
- 春巻き
- ハムとブロッコリーのサラダ
- 鉄分ヨーグルト



< 給食ニュース >



今日は、デザートに「鉄分ヨーグルト」がついていました。「鉄分ってなに?」との質問をしてくれた人がいました。とってもいい質問です!鉄は、わたしたちの体の中を流れている「血」をつくる材料になる栄養です。足りなくなると、貧血になる原因となります。鉄は、不足しがちな栄養素のひとつなので、今日は鉄分をしっかりとることのできる「鉄分ヨーグルト」をだしました。ただし、とりすぎてもいけないので、注意が必要です。また、鉄分がたっぷり含まれる食べ物には、赤身の肉や魚、小松菜、ほうれん草、ごま、大豆製品などもあります。給食の献立をたてるときに、鉄分がとれる献立になっているか、気をつけています。