

4月 給食室通信



きょう
〈今日のメニュー〉
チャーハン
 とうふ
豆腐とわかめのスープ
 てっ
鉄ちゃんビーンズ【鉄分強化献立】
 ぎゅうにゅう
牛乳

【主な食材の産地・取り扱い業者】

米：ナナミ
 米粒麦：はくばく
 白ごま：多国籍
 焼き豚：東新畜産
 豚肉：埼玉、群馬
 鶏肉：青森
 豆腐：清水豆腐店
 生わかめ：国産
 大豆：国産
 高野豆腐：国産
 人参：徳島
 玉葱：北海道
 長ねぎ：千葉
 えのきたけ：長野
 小松菜：埼玉
 牛乳：コーシン乳業



きょう 今日**鉄分強化献立**です。鉄分たっぷり「**鉄ちゃんビーンズ**」を出します！

いたばしきょう 板橋区の給食では、鉄分摂取強化のために、毎月一品「鉄分強化献立」が登場します。

〈**ぼくぼくクイズ**〉 “鉄分”が多く含まれている食品は、次のうちどれでしょうか？

- ① 小松菜 ②大豆 ③あさり ④赤身肉



こた (答え) ①②③④すべて

鉄分が多く含まれている食品は、『赤身肉やレバー、カツオやマグロなどの赤身の魚、小魚、貝類、大豆、小松菜など』です。

体の中の鉄分が不足すると“鉄欠乏性貧血”になり、集中力の低下やめまい、疲れやすくなるなどの症状が出て、勉強や部活動にも影響が出てしまうかもしれません。普段から鉄分の多い食品を意識して摂るようにしましょう。

きょう 今日**給食**も残さずおいしくいただきましょう！