

4月

パクパクタイムズ



今日のメニュー

しょうゆラーメン

大豆とポテトのフライ

清見オレンジ、牛乳



【主な食材の産地・取り扱い業者】

蒸し中華めん：宮原製麺

じゃがいも：鹿児島

飲用牛乳：コーシン乳業

鶏肉：岩手

生わかめ：国産

うすら卵水煮：国産

大豆：国産

にんにく：青森

生姜：高知

人参：徳島

たけのこ水煮：国産

干しいたけ：国産

白菜：群馬

長ねぎ：千葉

小松菜：茨城

清見オレンジ：和歌山

今日は鉄分強化献立です。鉄分たっぷり「大豆とポテトのフライ」を出します！

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。

ばくばくクイズ

“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



(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！

今日の給食も残さずおいしくいただきます！