

パクパクタイムズ



きょう 〈今日のメニュー〉

しょうゆラーメン

てっ
鉄ちゃんビーンズ 【鉄分強化献立】

きよみ
清見オレンジ ぎゅうにゅう
牛乳

【主な食材の産地・取り扱い業者】

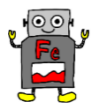
- 蒸し中華めん：宮原製麺
- 白ごま：多国籍
- 飲用牛乳：コーシン乳業
- 鶏肉：青森
- 生わかめ：国産
- うずら卵水煮：国産
- 大豆：国産
- 高野豆腐：アメリカ
- にんにく：青森
- 生姜：高知
- 人参：徳島
- たけのこ水煮：国産
- 干しいたけ：国産
- 白菜：茨城
- 長ねぎ：千葉
- 小松菜：埼玉
- 清見オレンジ：愛媛



鉄強化キャラクター
鉄ちゃん

きょう 今日 **てっぶんきょううかこんだて** 鉄分強化献立 **てっ** 鉄分たっぷり「鉄ちゃんビーンズ」です！

いたばしく 板橋区の給食では、**てっぶんせつしゆきょうか** 鉄分摂取強化のために、**まいつき** 毎月「鉄分強化献立」が登場します。



くぱくくイズ “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

てっぶん 鉄分が多く含まれている食品は、「**あかみにく** 赤身肉やレバー、カツオやマグロなどの赤身の魚、**さかな** 小魚、**こざかな** 貝類、**だいず** 大豆、**こまつな** 小松菜」などです。

からだ 体の中の鉄分が不足すると“**てつけつぼうせいひんけつ** 鉄欠乏性貧血”になり、**しゅうちゅうりょく** 集中力の低下やめまい、**つか** 疲れやすくなるなどの**しょうじょう** 症状が出て、**べんきょう** 勉強や部活動にも**えいきょう** 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**いしき** 意識して摂るようにしましょう！

きょう 今日 **きょうしよく** 給食も残さずおいしくいただきましょう！