

5月

パクパクタイムズ



きょう 〈今日のメニュー〉

わふう
和風スープパゲッティ

あお
青のりビーンズポテト 【鉄分強化献立】

ぎゅうにゅう
ニューサマーオレンジ 牛乳

【主な食材の産地・取り扱い業者】

- スパゲッティ：多国籍 バター：国産
- じゃがいも：鹿児島
- 飲用牛乳：コーシン乳業
- ベーコン：東新畜産
- 刻みのり：国産
- 鶏肉：青森
- 大豆：国産
- あおさこ：国産
- 生姜：高知
- にんにく：青森
- 玉ねぎ：長崎
- 人参：徳島
- 長ねぎ：千葉
- エリンギ：長野
- しめじ：長野
- マッシュルーム水煮：国産
- 水菜：茨城
- ニューサマーオレンジ：愛媛



きょう 今日 **鉄分強化献立** です。鉄分たっぷり「**青のりビーンズポテト**」を出します！

いたばしく しょうちゅうがっこう まいつき てつぶんきょうかこんだて じっし
板橋区の小中学校では、毎月「鉄分強化献立」を実施しています。

〈**ぱくぱくクイズ**〉 「鉄分」は体の中でどのような働きをしているのでしょうか？

- ① お腹の調子をととのえる働き
- ② 酸素を運ぶ働き
- ③ 風邪を予防する働き

こた (答え) ② 酸素を運ぶ働き

にほんじん 「鉄分」が不足しがちと言われています。鉄は体内で「**酸素**」を運ぶ役割があります。

てつ おお ぶんそく てつけつぼうせいひんけつ がんめんそうはく まつう てつか きで
鉄が大きく不足すると、「鉄欠乏性貧血」となり、顔面蒼白や頭痛、疲れやすい、やる気が出ないなどの症状が出る場合があります。鉄分は、レバーや赤身肉、赤身の魚、貝類、大豆、レンズ豆、小松菜、ひじきなどに多くふくまれています。



きょう きゅうしょく のこ
今日の給食も残さずおいしくいただきましょう！