

給食紹介

令和 6年 10月 3日(木)

ごはん 牛乳 豆腐の肉みそあん包み 田舎汁 小松菜ともやしのレモン和え

☆〇〇〇〇さん考案メニュー☆
貧血になりやすい人(なっている人)がいるので貧血を予防できるメニューにしました。!!

ここがポイント



今日は、2年〇組 〇〇〇〇さん が考えてくれた献立です。
旬の食材を使い、貧血予防メニューを考えてくれました。

貧血を防ぐメニュー

1学期に2年生家庭科の授業で“給食の献立を考えよう”の学習をしました。栄養バランスや旬の食材、地場産食材、給食にあったメニュー、食べたい料理など、素敵な献立を考えてくれました。給食用にアレンジして毎月少しずつ紹介しています。(^^)

“貧血”をキーワードに鉄分・カルシウム・ビタミンなどたくさんの食材をくみあわせメニューです。

成長期の皆さんは、成長も大きく、運動量も多くなります。そのため、鉄分やカルシウムがたくさん必要です。鉄分が不足すると“貧血”になりやすいです。そのため、鉄分の多い食材、肉・魚・豆腐・大豆製品・緑黄色野菜など、上手に組み合わせてメニューを考えてくれました。肉・豆腐の『豆腐の肉みそあん包み』、鉄分、ビタミンAの吸収を助けてくれるビタミンC“レモン”と“小松菜”たっぷりの和え物『小松菜ともやしのレモンあえ』、『田舎汁』の組み合わせで、鉄分・カルシウム・ビタミンA・ビタミンCたっぷりです。

貧血気味の人、貧血予防したい人しっかり食べましょう。