

今日の給食

9月 30日 (水)

ビビンバ炒飯

レバーと芋ごまがらめ

春雨サラダ

牛乳

ILLUST BOX



ひとことメモ



今日はビビンバチャーハンです。チャーハンにはキムチを入れています。キムチには、生きたまま腸に届く乳酸菌がたくさん含まれているので、善玉菌を増やし、おなかの調子を整える役割があります。キムチは、家ではそのまま食べることが多いと思いますが、給食では今日のようにチャーハンに入れたり、スープに入れたりして使います。キムチの乳酸菌は熱に弱いので、料理で使うときはサッと火を通す位がおすすめです。また、主菜にはレバーを使いました。レバーと聞くと、「鉄分が豊富！」とピンとくる人も多いと思います。鉄分は種類によって体への吸収率が変わることが知られていますが、レバーに含まれる鉄分は、ヘム鉄なので、体への吸収率が高く、貧血の予防や治療に効果的です。成長期のみなさんには、是非食べてもらいたい食材なので、苦手な人も、一口は食べましょう。