

10月19日の給食メニュー

ジビエ給食

ご飯 ころころサラダ ジビエ DE ハヤシライス 牛乳



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) ハム 鹿(大分県産)	米(宇佐産) ドレッシング	ブロッコリー コーン シメジ(福岡県産) 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

今日は「ジビエ給食」の日です。今日のジビエはハヤシライスに入っている「しか肉」です。しか肉には鉄が多く含まれています。鉄は赤血球のヘモグロビンの材料となり、全身に酸素を運びます。鉄は吸収率が低く、不足すると貧血を引き起こします。鉄の吸収をよくするビタミンCと合わせてとるなど、進んでとることが大切です。

