

食育通信

5月

令和4年5月12日
美里町立美里中学校
給食室



学校給食では、成長期に必要な栄養素として鉄分が摂れるよう献立を工夫しています。成長期は生涯最大の栄養量を必要とする時期で、鉄分の必要量も多くなります。なおかつ運動することで消費してしまう栄養素なので不足しがちです。鉄分の多く含まれる食品を意識して食べましょう。

不足しやすい栄養素 鉄分

血液のもとになる。不足すると貧血になりやすい。

鉄分を多く含む食材

レバー・肉



貝類



赤身魚

(まぐろやかつお)



大豆製品



海藻



野菜

(小松菜や切り干し大根)



ビタミンCで吸収率 up!

ビタミンCは野菜や果物に多く含まれています。

「レバーよりもチキンのフレーク焼きを月に1回食べたいです!」という声がありました。毎月レバーが給食に登場するのは、レバーに含まれている鉄分が多いからです。鶏もも肉に比べて約20倍の鉄分が含まれています。みなさんの声を給食に取り入れつつ、栄養の事を考えて献立を作成しています。



給食レシピの紹介



きゅうりのピリッと漬け

材料 (4人分)

- ・きゅうり 2本
- ☆塩 1g
- ☆砂糖 0.5g
- ☆しょうゆ 小さじ2
- ☆ごま油 小さじ1/3
- ☆一味唐辛子 少々

作り方

- ①きゅうりに☆の調味料をもみこむ。

美里町の佐藤農園様より、おいしいきゅうりを納品いただいています! 給食では衛生管理上、きゅうりも調味料も加熱し、冷却して使用しています。

レバーのごまだれ



材料（4人分）

- ・レバー 200g
- ★しょうが
：すりおろして小さじ1と1/2
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★酒 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ4
- ・じゃがいも 1個
：厚めのいちよう切り
～タレ～
- ☆砂糖 大さじ2
- ☆しょうゆ 小さじ2
- ☆みりん 小さじ1
- ☆ごま 大さじ1

作り方

- ①レバーは下茹でをした後、★で下味をつけておく。
- ②揚げ油を用意し、じゃがいもを素揚げにする。
- ③①のレバーに片栗粉をまぶし、揚げる。
- ④☆の調味料を加熱し、タレをつくる。
- ⑤揚げたレバーとじゃがいもにタレをからませる。

カレー風味やケチャップソース風味等、レバーの味付けを工夫して毎月給食に使用しています。

チキンのフレーク焼き



材料（4人分）

- ・鶏もも切り身 60g×4切れ
- ☆塩、こしょう 少々
- ☆マヨネーズ 大さじ3
- ・コーンフレーク 25g ・・・砕く
- ・パン粉 大さじ3
- ・粉チーズ 大さじ2

作り方

- ①鶏肉を☆の調味料を漬け込み、下味をつける。
- ②砕いたコーンフレーク+パン粉+粉チーズをまぶす。
- ③クッキングペーパーに並べ、オーブンで焼く。（200℃で15分位が目安）

※焦げやすいので様子を見ながら調整してください。

美里中学校のホームページを見てね！！

今月はリクエストのあった給食レシピを紹介しました。教室に食育通信を掲示していますが、美里中学校のホームページにも食育通信を載せています。ホームページを見て、ぜひ家で作ってみてください。

美里中学校ホームページは、右のQRコードからでもご覧になれます。

