

今日の給食ニュース

令和7年9月3日

今日のメニュー

ごはん、秋のマーボー豆腐、ほうれん草の炒め物、梨、牛乳



<年中児のプレートです>

今日の食材紹介とクイズ(栄養教諭の先生より)

今日は「ほうれん草の炒(いた)め物」の紹介とクイズをします。ではさっそくクイズです。

「ほうれん草」に多く含まれる栄養素は何でしょうか？

- ①鉄分(てつぶん)
- ②ビタミンB12(ビーじゅうに)
- ③脂質(ししつ)

正解は①の鉄分でした。

鉄分は吸収されると主に、血液の中にあるヘモグロビンになります。ヘモグロビンは、全身へ酸素を送り届ける役割があるため、不足すると「酸欠状態(さんけつじょうたい)」となり、貧血(ひんけつ)や息切れ、スタミナ不足の原因となります。また、成長期には血液量や筋肉量が増えるため、積極的にとってほしい栄養素の1つです。今日は鉄分が豊富(ほうふ)な「ほうれん草」を使った炒め物にしました。

今日も手間ひまかけて作ってくださる調理員さんに感謝をしていただきましょう。