



# 今日の給食



10月19日(月)



## レバーの栄養



- とりレバーは、1羽のとりから、ほんの少ししかとれないとても貴重な食材です。しかも、100円ほどで買える安くて、栄養がたっぷりの食べ物です。
- とりレバーには、たんぱく質のほか、ビタミンA、ビタミンB群、鉄分、亜鉛など、体にうれしい栄養がたくさんふくまれています。特にビタミンAは、目の健康や、のど・はだを守るはたらきがあります。
- レバーは、くせがあるイメージがありますが、ケチャップやしょうゆなどで味つけをすると、食べやすくなります。今日はでんぷんをまぶして揚げているので、外はカリッ、中はやわらかくて、とてもおいしく仕上がっています。

## 今日のこんだて

- レバーのケチャップ煮
- ぶどうゼリー
- ワンタンスープ
- 牛乳
- ごはん

ケチャップ味のとりレバーはでんぷんをまぶして揚げてあるんだね。臭みがなくて食べやすかったよ。ポテトも相性がいいね！

