



# 今日の給食



7月3日(金)

## 食材の栄養効果

### ● レバー

鉄分が豊富で、貧血を予防し、体に酸素を運ぶ働きを助けます。ビタミンAも多く、目や皮ふの健康を守ります。

### ● 小松菜

カルシウムや鉄分が多く、骨や歯を丈夫にし、貧血予防にも役立ちます。ビタミンも豊富で、体の調子を整える働きがあります。

### ● わかめ

食物繊維やミネラルが豊富で、おなかの調子を整えたり、骨を丈夫にしたりする働きがあります。



## 今日のこんだて



- レバーとじゃがいものカレー揚げ
- 小松菜のソテー
- わかめスープ
- ごはん
- 牛乳

わかめスープは  
きのこや野菜もたっぷりの  
具沢山！

