

鉄

栄養強化献立



はすみちゃん

鉄は赤血球の材料になり、体の中で酸素を運ぶ役割をしています。特に成長期の小中学生は、身体が大きくなるにつれて血液量も増えるため、鉄の必要量も多くなります。今回は、鉄を豊富に含む「かつお」と「大豆」を使った献立を紹介します。給食でも食べやすいと好評なので、ぜひ作ってみてください。

かつおのみそがらめ

【献立名】(7月6日提供)

ごはん・牛乳・かつおのみそがらめ

切り干し大根のごまあえ・あおさ汁

小学校1食分の鉄：3.1mg

(学校給食摂取基準 小学校 3.0mg 中学校 4.5mg)

【材料】4人分

・かつお	150g
・片栗粉	大さじ1
・大豆(水煮)	50g
・揚げ油	適量
・豆みそ	小さじ2
・さとう	大さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・みりん	小さじ2
・水	大さじ2

かつおのみそがらめ



長い距離を泳ぐかつおやまぐろは「赤身魚」と呼ばれます。多くの酸素を必要とするため、体内に鉄をたくさん含んでいます。



【作り方】

- ① かつおは2cm程度の角切りにし、片栗粉をまぶしておく。
- ② 大豆(水煮)は水気を切っておく。
- ③ 180℃の油で①②をそれぞれ2~3分ほど揚げる。
★大豆→かつおの順に揚げると、油が汚れにくく上手に揚げられます。
- ④ 耐熱容器にAの調味料を入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジで500W 1分ほど加熱し、タシを作る。
- ⑤ 揚げた大豆とかつおに、④のタシをからめて完成!

★ 鉄は、1日3食しっかり食べている人でも不足しやすい栄養素です。食事量の少ない人や、運動量の多い人は特に注意が必要です。不足すると、貧血などの症状を引き起こします。

★ 鉄は肉類、魚介類、海藻類、葉物野菜、豆類に多く含まれています。積極的に食事に取り入れて、不足しないようにしましょう。



あいさいさん