

鉄

栄養強化献立



学校給食は、子どもたちが将来に向けて健康な生活を送ることができるよう、食に関する学び体験をする時間です。給食献立は、学びの多い内容となるように工夫しています。今後はその中から、不足しがちな栄養素に焦点を当てた「栄養強化献立」を取り上げて紹介していきます。ぜひ作ってみてください。

元気サラダ

【献立名】(6月29日提供)

ハヤシライス・ハンバーグ・元気サラダ・

発酵乳(1食分の鉄:7.0mg)

学校給食摂取基準 小学校 3.0mg 中学校 4.0mg

【材料】4人分

・大豆(水煮)	40g
・モロヘイヤ	24g
・海藻サラダミックス(乾燥)	3g
・水菜	100g
・ホールコーン(缶詰)	24g
・ごまドレッシング	大さじ2
・塩・こしょう	少々
・コーンフレーク(フレーン)	適量

元気サラダ



- モロヘイヤは、鉄の他にもカリウム、カロテン、ビタミンCや食物繊維を含んでいます。
- 生活習慣病予防にも役立つので、旬の時期には積極的に食べるよう心掛けましょう。

【作り方】

- ① 大豆(水煮)は水気をとっておく。
- ② モロヘイヤは軸から葉を取り、1cm程のざく切りにしておく。
- ③ 海藻サラダミックス(乾燥)は、袋に記載してあるように戻してから水気をとっておく。
- ④ 水菜は1から2cm程の長さに切っておく。
- ⑤ ホールコーン(缶詰)は水気を切っておく。
- ⑥ ②のモロヘイヤと④の水菜を食感が残る程度に茹で、冷ましておく。
- ⑦ サラダボウルに①の大豆、③の海藻サラダミックス、⑤のホールコーンと⑥の野菜を入れ、塩・こしょう、ごまドレッシングを入れて良く混ぜる。
- ⑧ 軽く砕いたコーンフレークをかける。

- ★ 鉄は、体中に酸素や栄養素を運ぶ血液(ヘモグロビン)の構成成分です。
- ★ 肉、魚、緑黄色野菜などに含まれています。
- ☆ 元気サラダに入れるコーンフレークは、食べる直前にかけると食感を楽しむことができます。

