

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



A

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^{7分}1分ほど加熱し、タしを作る。
- ⑤ 揚げた大豆とかつおに、④のタしをからめて完成！



★ 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