

# 給食室からのお手紙

ブロッコリー  
コーンサラダ

・レバーとポテトの  
ごまだれがけ  
・シーフードピラフ

イタリアン  
スープ

スープの卵には、粉チーズとパン粉を  
混ぜているので、ふわふわ!

## レバーを食べて元気に過ごそう

レバーには血液を作るために必要な「鉄分」がたくさん含まれています。血液は、酸素や栄養などの大切なものを体の隅々まで届けてくれます。鉄分が足りないと、貧血になり、疲れやすくなったり体調が悪くなったりします。鉄分は小松菜や大豆などにもたくさん含まれています。しっかり食べて元気に過ごしましょう。

てつぶんが おおい たべもの