

10月 2日（木）今日の盛り付け

大皿：ハムとさつまいもの
ピラフ
レバーのケチャップソース

大碗：えび入り
ミルクスープ

小碗：コールスロー

トレイ：牛乳
みかん



【ひとくちメモ】今日の給食は洋食です。

レバーの種類

レバーとは肝臓の部分のことで、主に^{にわとり}鶏、^{ぶた}牛、^{ぶた}豚のレバーを食べる機会が多いです。それぞれ^{とくちょう}特徴があり、レバーに含まれる^{ぶく}栄養素も^{えいようそ}少しづつ^{ちが}違いがあります。

・鶏レバーの特徴

^{ぎゅう}牛や^{ぶた}豚に比べてクセがなく食べやすいことが^{とくちょう}特徴です。キメが^{こま}細かくしっとりとした^{しょっかん}食感で低カロリー。糖質のエネルギー代謝に関わる^{たいしゃ}ビタミンB1や^{かか}葉酸が豊富に含まれています。^や焼き^{とり}鳥や^にしぐれ^{あか}煮、^{にこ}赤ワイン^{にこ}煮込み、^{にこ}クリーム^{にこ}煮込みなどで使われやすいです。

・牛レバーの特徴

牛レバーは^{にく}やわらかい^{うこう}肉質と濃厚な^{とくちょう}味わいが特徴です。鶏レバーに比べるとやや^{くさ}臭みがありますが、^みうま味もたっぷりあります。^{したしより}下処理を^{ていねい}丁寧にすれば美味しく^{おい}食べることができます。^{ひんけつ}貧血^{こうかてき}予防に効果的な^{こうさん}ビタミンB12や^か抗酸化作用の強い^{つよ}ビタミンEが豊富に含まれています。^{いた}レバニラ^あ炒めや^{あか}揚げ物、^{にこ}赤ワイン^{にこ}煮込み、^や焼き^{にく}肉などに^む向いています。

・豚レバーの特徴

豚レバーは牛レバーよりも^{だんりよく}弾力があり^{しょっかん}しっかりとした^{とくちょう}食感が特徴です。3種類の中で最も^{しゅるい}たんぱく^{なか}質や^{ちつ}鉄分^{てつぶん}が豊富で^{ほうふ}低^{ていしぼう}脂肪^{うんどうご}です。運動後の^{しつほきゅう}たんぱく^{ひんけつ}質補給や貧血の予防として^む食べると効果的です。^{いた}レバニラ^あ炒め、^{あまから}揚げ物、^に甘辛^に煮や^にクリーム^に煮などに適しています。

今日の給食も残さず食べましょう(^_^)