

10月 8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^{ふく}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、^{とうしつ}糖質のエネルギー代謝に関わる^{たいしや}ビタミンB1や^{かか}葉酸が^{ようさん}豊富に含まれています。^{ほうふ}焼き鳥や^やしぐれ煮、^に赤ワイン煮込み、^{あか}クリーム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^{にくしつ}やわらかい肉質と^{のうこう}濃厚な味わいが^{とくちょう}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^{おい}美味しく^た食べることができます。^{ひんけつよぼう}貧血予防に効果的な^{こうかてき}ビタミンB12や、^{こうさんかきよう}抗酸化作用の強い^{つよ}ビタミンEが^{ほうふ}豊富に含まれています。^{レバー}レバー炒めや^{いた}揚げ物、^{あか}赤ワイン煮込み、^や焼き肉などに^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^{ぶた}弾力があり^{ぎゅう}しっかりとした^{だんりよく}食感が^{しょっかん}特徴です。3種類の中で最も^{しゅるい}たんぱく質や^{なか}鉄分が^{ちつ}豊富で^{ていしほう}低脂肪です。^{うんどうご}運動後の^{しつほきゅう}たんぱく質補給や^{ひんけつ}貧血の予防として^も食べると効果的です。^{レバー}レバー炒め、^{いた}揚げ物、^あ甘辛煮や^{あまから}クリーム煮などに^に適しています。

今日の給食も残さず食べましょう(^_^)