

# 令和5年9月4日（月）



## 献立名

- ・麦ご飯
- ・牛乳
- ・マーボー豆腐
- ・ナムル
- ・冷凍みかん

今日は鉄のお話。鉄が不足する食事をとっていると、貧血になり、体内の酸素が足りなくなるので、疲れやだるさ、頭痛などの症状がでてきます。鉄分の多い食べ物というと、レバーが思い浮かびますが、毎日レバーを食べるのは難しいので、鉄の多い他の食材も知っているとよいでしょう。今日の献立の中では、大豆、豆腐に鉄分が多く含まれています。大豆？と思うかもしれませんが、マーボー豆腐には、ひき肉の一部として、大豆のミンチを加えています。