

11月22日(火)



きょうの給食メモ

げんき 元気ヨーグルト・・・

給食でよく献立に登場するヨーグルトですが、ヤクルトさんの商品である元気ヨーグルトには、鉄分4.0mgが強化されています。

給食の1食当たりの鉄分の目標量は、3.0mgです。この量は、鉄分の多い食材を意識して取らないと満たすことが難しいです。給食では時々、上記のような鉄分を強化してある商品を使うことがあります。

