

中学校

10月12日の
ときめき給食

- 発芽玄米入りごはん(金芽米)
- ミネラルたっぷりみそ汁
- お茶
- くじらの竜田揚げ
- しじみの佃煮
- 切干大根の炒め煮

今回のときめきポイント



今回のテーマは「ミネラルたっぷり給食(和食)」です

ミネラル?

ミネラルは私たちの体を作るうえで、欠かせないものです。

体に必要なミネラルが不足してしまうと、体が疲れやすくなるなど色々な体調不良を招くことがあります。

今日の給食は前回も紹介したカルシウム、マグネシウム、亜鉛を含んだ献立になっていますが、今回は新たにカリウムも含まれます。

カリウムは、塩分の摂り過ぎを調整してくれる働きがあります。



今日の給食の中に入っている
ミネラルを多く含む食べもの



発芽玄米(玄米を発芽させて食べやすくしたお米)
マグネシウム、カルシウムを多く含みます



切干大根
カルシウム、カリウム、鉄を多く含みます



大豆製品(とうふ・みそ)
鉄、カリウム、カルシウム、マグネシウム、あえん亜鉛を多く含みます。



粉削り節(さばといわし)
カルシウム、鉄を多く含みます



しじみ
カルシウム、鉄、ナトリウム、カリウム、マグネシウム、亜鉛を多く含みます



くじら
鉄を多く含みます

