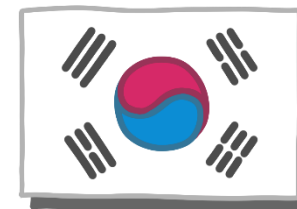


中学校

5月28日の
ときめき給食

- ごはん(金芽米)
- トックスープ
- チャプチェ
- ヤンニョムチキン



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(韓国料理)」です!

ミネラルとは?

ミネラルは、私たちの身体にとってなくてはならない栄養素のひとつです。たくさん種類がありますが、どれも大切な役割があり、生きていくうえで欠かせないものです。



ごまには、細胞の老化予防や血管が固くなるのを防ぐセレンや骨や歯を丈夫にするカルシウムというミネラルが豊富です。皮を砕くことでより体内に吸収されやすくなります。

干しいたけには、むくみを改善するカリウムや免疫力の維持に役立つ亜鉛が豊富です。水戻しした時に出る「戻し汁」には、ミネラルやうま味がたっぷりと溶け出しています。

