

小学校

9月28日の
ときめき給食

●ごはん(金芽米)

●テンジャンチゲ ●チヂミ

●ビビンバ(具)



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」です

ミネラルとは？

ミネラルは私たちの体に欠かすことができない五大栄養素のひとつで、体の中で活動する細胞のサポートや、骨や歯のもとになるなど、とても重要な働きをしてくれます。

私たちの「やる気」「感情」「記憶力」などに関係の深い「ホルモン」などを作る時にもミネラルが必要です。

体に必要なミネラルは16種類あります。お互いに吸収や働きに影響し合うので、バランスよく食べることが大切です。



おもはたら 主なミネラルの働き



カルシウム：骨や歯の材料になります。小魚や乳製品、大豆製品に多く含まれます。

鉄：血液の中で酸素を運んでくれます。肉や魚介類、緑黄色野菜に多く含まれます。



亜鉛：酵素の材料になるほか、味覚を正常に保ってくれます。貝類、肉、ナッツ類に多く含まれます。



マグネシウム：たくさんの酵素の働きを助け、筋肉の収縮に関わっています。また、カルシウムと共に骨や歯を作ります。海藻、ナッツ類、玄米に多く含まれます。

今日の給食には、ミネラルを含む食材として、あさり、牛肉、削り粉、豆腐、小松菜を使用しています！

