

中学校

9月28日の
ときめき給食

- 発芽玄米入りごはん(金芽米)
- テンジャンチゲ
- お茶
- ビビンバ(具)
- チヂミ



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とって重要な役割を持つ五大栄養素のひとつです。

ミネラルは、骨や細胞などの材料になったり、筋肉や神経、ホルモンの働きを調整したりするなど、生命活動を維持するうえでとても大切な栄養素です。

わたしたちの「やる気」「感情」「記憶力」などに関係の深い「神経伝達物質」や「ホルモン」を作る時にもミネラルは欠かせません。

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を与え合うことがあるため、バランスよく摂ることが大切です。



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、発芽玄米、あさり、牛肉、削り粉、豆腐、小松菜を使用しています！

