

小学校

10月12日の
ときめき給食

●ごはん(金芽米) ●佃煮

●ミネラルたっぷりみそ汁

●くじらの竜田揚げ ●切干大根の炒め物

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つくるために必要なものです。

ミネラルが足りなくなると、体が疲れやすくなったり、体調が悪くなってしまうことがあります。

今日の給食も前回のときめき給食と一緒に、ミネラルがたくさんはいっている食べものを使った給食です。前回紹介したポイントも

振り返ってみてください!



今日の給食で使っているミネラルがたくさん入った食べもの



粉削り節(さばといわし)
カルシウム、鉄



切干大根
カルシウム、カリウム、鉄



くじら
鉄



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、亜鉛