

# 小学校

2月22日の  
ときめき給食

- ごはん(金芽米)
- ミネラルすき焼き
- 枝豆とひじきのサラダ
- 黄金かれいの磯部揚げ

今回のときめきポイント



今回のテーマは「ミネラル(亜鉛)！」です！



## ミネラル(亜鉛)

ミネラルは、わたしたちの体の中で健康に保つためにもとても大切です。

ミネラルは60~70種類が体内で活躍しているといわれています。

今回はそのなかで「亜鉛」に注目した給食です！

### 《亜鉛の主な働き》

味覚の働きを正常に保つ



免疫力の向上



体の成長や発育を助ける

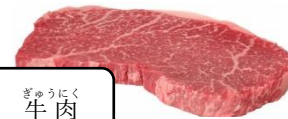


髪の毛や皮膚の健康を保つ



## 亜鉛を含む食べもの

今回の給食で使用している亜鉛を多く含む食べものを紹介します★



牛肉



ひじき



豆腐



カレイ等



削り節