

# 中学校

2月22日の  
ときめき給食

- 発芽玄米入りごはん(金芽米)
- ミネラルすき焼き
- お茶
- 切り干しとひじきのサラダ
- 黄金カレー骨ごとフライ

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に、いろいろな形で関係し、健康の維持のためにとても大切な働きをしてくれています。

ミネラルの種類はたくさんありますが、そのなかでも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！

### 味覚の働きを正常に保つ

舌にある「味蕾 (みらい)」というところで味を感じています。その機能には亜鉛が欠かせません。



### 免疫力の向上

体に入ったウイルスや細菌から体を守る細胞を作るために亜鉛が欠かせません。



### 体の成長や発育を助ける

タンパク質と適量の亜鉛があることで、新陳代謝が活発になります。



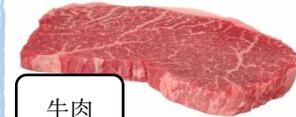
### 髪の毛や皮膚の健康を保つ

髪の毛や皮膚はタンパク質でできています。亜鉛はタンパク質の代謝を活性化してくれます。



## 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



切干大根



豆腐



ひじき



カレー等



削り節