

# 小学校

4月 24日の  
ときめき給食

- ごはん(金芽米)<sup>きんめまい</sup>
- ミネラル麻婆<sup>まーぼー</sup>
- ミネラルたっぷり点心<sup>てんしん</sup>
- 小松菜のミネラル中華和え<sup>こまつな ちゅうかあ</sup>

今回のときめきポイント



今回のテーマ「ミネラルたっぷり給食(中華)」です<sup>きんかい きゅうしょく ちゅうか</sup>

## ミネラル

ミネラルは私たちの体にとって大切な役割を持つ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、生きていくうえでなくてはならない栄養素です！！体に必要なミネラルは16種類ありますが、今回は4種類紹介します！！



筋肉や神経の働きを正常に保つよ！<sup>きんにく しんけい はたら せいじょう たも</sup>

にんじん・たまねぎ・わかめ・ひじき・豚肉・豆腐<sup>ぶたにく とうふ</sup>



味覚を正常に保つよ！<sup>みかく せいじょう たも</sup>

切干大根・発芽玄米・豆腐・ちりめんじゃこ<sup>きりぼしだいこん はつがげんまい とうふ</sup>



骨や歯の材料になるよ！<sup>ほね は ざいりょう</sup>

ちりめんじゃこ・ヨーグルト・ひじき・わかめ・豆腐・粉削り節・小松菜<sup>とうふ こなけず ぶし こまつな</sup>



血液の中で酸素を運ぶよ！<sup>けつえき なか さんそ</sup>

ひじき・切干大根・小松菜・粉削り節・豚肉・豆腐<sup>きりぼしだいこん こまつな こなけず ぶし ぶたにく とうふ</sup>