



- ごはん(金芽米)
まーばー
- ミネラル麻婆
- ミネラルたっぷり点心
こまつな
- 小松菜のミネラル中華和え
ちゅうかあ

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

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！！

