

中学校

4月 24日の
ときめき給食

今回のときめきポイント

- 発芽玄米入りごはん(金芽米)
- 麻婆豆腐 ●ヨーグルト
- 切干大根豚キムチ ●お茶
- 小松菜の中華和え

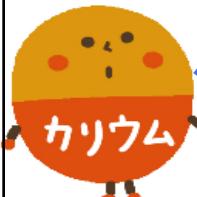
今回のテーマは「ミネラルたっぷり給食（中華）」です

ミネラル

ミネラルは私たちの体にとって重要な役割を持つ五大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、生きていくうえでとても大切な栄養素です！！

わたしたちの「やる気」「感情」「記憶力」などに関係の深い「神経伝達物質」や「ホルモン」を作る時にもミネラルは欠かせません。

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！！



カリウム

筋肉や神経の働きを正常に保つ働きなど

にんじん・たまねぎ・わかめ・ひじき・豚肉・豆腐



亜鉛

味覚を正常に保つ働きなど

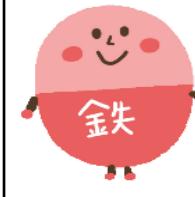
切干大根・発芽玄米・豆腐・ちりめんじゃこ



カルシウム

骨や歯の材料になるなど

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



鉄

血液の中で酸素を運んでくれるなど

ひじき・切干大根・小松菜・粉削り節・豚肉・豆腐