

# 小学校

6月26日の  
ときめき給食

●ごはん(金芽米)

●肉豆腐

●黄金かれいのフライ

●ピーマンのミネラル和え

今回のときめきポイント



今回のテーマは「ミネラルたっぷり給食」です!

## ミネラルとは?

ミネラルは、たくさんの種類があり、体に必要な栄養素です。たくさん汗をかくと、水分やミネラルが失われてしまいます。しっかり食べてミネラルを補うことが大切です。今回は、不足しやすい「カルシウム」と「鉄分」を紹介します!



骨をつくるために必要!  
魚、豆腐、緑黄色野菜などに  
たくさん入っているよ!

全身に酸素を運ぶために必要  
です! 肉類、豆腐などにた  
くさん入っているよ!

