

小学校

6月26日の
ときめき給食

今回のときめきポイント

ミネラルとは？

●ごはん(金芽米)

●肉豆腐

●ピーマンのミネラル和え

●黄金かれいのフライ



今回のテーマは「ミネラルたっぷり給食」です!

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！

