

中学校

6月 26 日の
ときめき給食

- 発芽玄米入りごはん(金芽米)
- お茶
- 肉豆腐
- ピーマンのミネラル和え
- あじの磯辺揚げ

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(夏)」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、暑い夏に特に必要になるミネラルの中から「マグネシウム」と「カリウム」を紹介します!



骨を強くしたり、筋肉の成長したりと回復を助けるよ!
豆類、ピーマン、玄米、魚にたくさん入っているよ!

体内の水分バランスの調整や筋肉を動かすために必要!
野菜や豆腐にたくさん入っているよ!

