

# 小学校

11月13日の  
ときめき給食

- ごはん (金芽米)
- ミネラルコンソメスープ
- じゃがいものオーブン焼き
- 切り干し大根のナポリタン

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！！  
骨や細胞などの材料になったり、筋肉や神経、ホルモンのはたら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！！

## ほうれん草

血液中の酸素を運ぶ鉄分や血を作る葉酸が豊富です。冬に採れたほうれん草のほうが、栄養が豊富です。



## 切り干し大根

大根を細く切り、日光に当てて乾燥させて作ります。骨や歯を丈夫にするカルシウムが多いです。

