

# 中学校

11月13日の  
ときめき給食

今回のときめきポイント

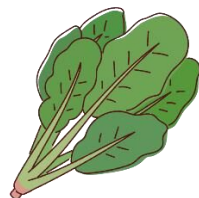


今回のテーマは「ミネラルたっぷり給食」です！！

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。一年中採れますが、冬に収穫したほうれん草のほうが、甘みが強く栄養が豊富です！



## 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。太陽の光を浴びることで糖化が進み、甘みが増します。骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富です！

