

小学校

2月26日の
ときめき給食

今回のときめきポイント



●玄米ごはん (金芽米)

●小松菜のみそ汁 ●ふりかけ

●大豆とかえりのごまがらめ

●厚揚げ豆腐の煮物



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！！
冬は、乾燥や自覚なく汗をかくことで、ミネラルが不足してしまいます。しっかり食べて
寒い冬を乗り越えましょう！

小松菜



小松菜は鉄分が豊富です。

鉄分が不足すると冷えや疲労感の原因
になります。鉄分をしっかりとって血行
をよくしましょう！

かえり



かえりは、小さいいわしの
ことで、ちりめんと煮干しの中間くら
いの大きさです。骨を作るカルシウム
が豊富です。