

中学校

2月26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！！

- 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

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。栄養をしっかり補給して、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。特に冬に収穫された小松菜は栄養が多いといわれています。鉄分が不足すると冷えや疲労感の原因になります。鉄分をしっかりとることで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。そのままでも食べられるので骨まで食べられます。カルシウムが豊富です。

