



きょう こんだて  
**今日の献立**

- 鶏とりごぼうごはん
- 空也くうやむ蒸し
- 煮びたしに
- すずしろじる汁
- 牛乳ぎゅうにゅう



“**無機質**”という言葉ことばを聞いたことがありますか？ 無機質むきしつとは、“ミネラル”ともいい、**野菜**やさいや**くだもの**くだものに多くおお含まれる栄養素えいようそをまとめてそう呼びます。具体的には、カルシウムやカリウム、鉄など10種類以上あり、「**体の調子を整える**」働きがあります。体からだの中で作り出すことができないので、食事から摂る必要がありますが、少なすぎても多すぎても健康のバランスが崩れてしまいます。

同じものばかり食たべず、いろいろなものを食たべるようにしましょう。

