



## きょう こんだて 今日の献立

- とり 鶏ごぼうごはん
- くうやむ 空也蒸し
- に 煮びたし
- すずしろ汁 じる
- ぎゅうにゅう 牛乳



“**無機質**”という言葉ことばを聞いたことがありますか？ 無機質とは、

“**ミネラル**”ともいい、**野菜**や**くだもの**に多く含まれる栄養素を

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。

同じものばかり食べず、いろいろなも

のを食べるようにしましょう。

