



「ミネラル」たっぷりサラダ

「ミネラル」とは、「カルシウム」や「鉄分」などの栄養のことです。骨や筋肉、血液を作ってくれたり、体の調子をととのえてくれたりする栄養です。ひじきや切干大根にたくさん入っています。



「ミネラル」は体の中には少ししかありませんが、とても大切なはたらきがあるので、不足しないように心がけたい栄養です。

日本人は「カルシウム」が不足しやすいので、給食でたくさんとりよう！