

# きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



7月1日(水)

## < きょうのこんだて >

ごはん

きゅうにゅう

つくねやき

ひじきまめ

かきたまじる

## えいようりょう (小学校/中学校)< >

エネルギー(kcal) 615/832

たんぱく質(g) 24.1/33.9

脂質(g) 15.4/20.4

食塩相当量(g) 2.7/3.3

カルシウム(mg) 313/377

きょう はなし 今日のお話は「ひじき」についてです。ひじきは海の中の岩などにつ

そだ かいそう いて育つ海藻です。ひじきには、ほね は じょうふ 骨や歯を丈夫するカルシウムがたくさん

ふく 含まれています。カルシウムは、たんぱく質と一緒にとることで、からだ

きゅうしゅう 吸収されやすくなります。さて、きょう まめ はい 今日のひじき豆に入っている食材の

なか 中で、たんぱく質をたくさん含んでいるものは何でしょうか？

こた 答えは、だいず ぶたにく 大豆と豚肉です。カルシウムを多く含むひじきと一緒

じょうぶ ほね にく やくだ まで た げんき とで、丈夫な骨や肉をつくるのに役立ちます。ひじき豆を食べて、元気な

からだ 体をつくりましょう。