

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！



9月7日(月)

< きょうのこんだて >

ハヤシライス

ぎゅうにゅう

カラフルソテー

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 622/801

たんぱく質(g) 20.1/25.0

脂質(g) 16.7/20.7

食塩相当量(g) 2.0/2.5

カルシウム(mg) 288/320

きょう はなし こまつな きょう
今日のお話は「小松菜」についてです。今日のカラフルソテーに入っ
みどりいろ やさい み め そう に こまつな
ている緑色の野菜は、見た目がほうれん草によく似ていますが、「小松菜」
こまつな ほね は じょうぶ ふく
といひます。小松菜には、骨や歯を丈夫にするカルシウムが含まれていて、
りょう そう やく ばい るい さかな
その量はほうれん草の約3倍になります。カルシウムは、きのこ類や魚
ふく ディー いっしょ と からだ きゅうしゅう
などに含まれるビタミンDと一緒に摂ることで、体に吸収されやす
きょう はい
なります。今日のハヤシライスには、マッシュルームが入っているので、
こまつな いっしょ た からだ と
カラフルソテーの小松菜と一緒に食べて、カルシウムをしっかり体に取り
い
入れましょう。