

今日の献立は ご飯 鶏肉の唐揚げ 小松菜のおひたし ジャガイモのみそ汁 牛乳です。

鶏肉にはたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は、筋肉や皮膚、髪や爪など体のあらゆる組織を作るのに欠かせない栄養素です。

小松菜には血液を造る素になる鉄分がたくさん含まれています。

元気な身体を作るために、バランスよくしっかり食べてください。



【今日のクイズ】

小松菜には牛乳と同じくらいの量が含まれている栄養素があります。それは何でしょうか。

1. たんぱく質
2. 脂肪
3. カルシウム

小松菜畑

答えは3番です。

小松菜の一株の重さは約45gですので、無理なく

カルシウムを摂ることのできる野菜です。

各サイズの小松菜の重さを比較

