

🍷 精華町でとれたたまねぎ 🍷

5月26日（木）

- ごはん
- 厚揚げとぶた肉の
みそ炒め
- 土佐和え
- 牛乳



今日は精華町でとれたたまねぎを厚揚げとぶた肉のみそ炒めに使っています。カルシウムたっぷりのほねぶと献立です。カルシウムはどんな食品にもたっぷり含まれているわけではありません。気をつけてカルシウムの多い食品を選んで食べないと、足りなくなることもあります。カルシウムは骨や歯などを作っている栄養素です。体重の1～2%の重さで体の中にあります。体のカルシウムは、そのほとんどは骨と歯に、残りは血液や筋肉にあります。カルシウムは牛乳や小魚、海草、大豆、緑の濃い野菜などに多く含まれます。