

3月 給食だより

2022年3月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園



★ 1年間の給食を振り返ってみよう！

「はい」は →、「いいえ」は ⇨ に進みましょう。



マグネシウムで キレイな子どもに



骨の主成分となるカルシウムを陰で支えているのは、マグネシウムということをご存じですか？ カルシウムは、マグネシウムとペアになることで骨の形成を助けることができます。マグネシウムにはイライラする気持ちを静め、神経の興奮を抑える作用もあります。通常不足しがちなミネラルなので、マグネシウムを多く含む玄米やナッツ類、わかめやのりなどを意識して献立に入れましょう。

姿勢をよくして食べよう！



今月のレシピ

- ◆ 鮭ちらしずし
- ◆ 豆腐ドーナツ

