

今日の給食

5月30日 木曜日

胚芽米ご飯      あじの塩焼き      蒸し鶏入りサラダ  
生揚げの田舎汁      牛乳

胚芽米は、玄米から精米する時に胚芽が残るように精米したお米のことです。胚芽が残っているため、黄色く小さな粒がみえますね。胚芽を含んでいると、白米よりもビタミンB1、ビタミンE、カルシウムなどを多く含みます。ビタミンB1は、糖質からエネルギーを作り体を元気にします。不足すると糖質がうまくエネルギーにならないため、疲れやすいなど夏バテのような症状になってしまいます。胚芽米の他、豚肉やレバー、豆類などに多く含まれています。これからの暑い時期は、ビタミンB1を積極的にとっていききたいですね！！



**みんなで協力して準備しましょう!!**

◎今月の給食目標◎  
「食事の衛生について気を付けよう」