

今日の給食

6月21日 金曜日

豚キムチ丼
ひじき団子のスープ
即席漬け
牛乳

「豚キムチ丼」の豚肉に含まれているビタミンB1は、疲労回復にとっても効果的な栄養素です。ビタミンB1が不足すると、糖質の代謝がうまくいかなくなり、その結果、乳酸などの疲労物質が蓄積し疲労や筋肉痛の原因になります。また、白菜キムチは発酵食品なので、乳酸菌を多く含み健康によいです。「ひじき団子のスープ」は、通常の豚肉の肉団子にひじきを入れているので、鉄分を補給できます。栄養たっぷりの給食を、よくかんで残さず食べましょう！



給食前は、しっかり手を洗いましょう！

◎今月の給食目標◎
「よくかんで食べよう」