

きゅうしょくしつからのおしらせ

きょうのもりつけ

れいわ ねん
令和5年

7月5日(水)

たいりょく
体力アップキーマカレーライス

バレンツアolzツ



きゅうにゅう
牛乳

かいそう こまつな てつぶん
海藻と小松菜の鉄分サラダ

ちよっとメモ

きょう あつ ま たいりょく こうじょう かんが
今日は、暑さに負けず、“体力を向上させるために考えた
しないきょうつう とく こんかい きんにく けつえき ぶん
市内共通メニュー”です。特に今回は筋肉や血液を増やすた
めにとっても大切な“鉄分”を意識したメニューになっています。
てつぶん けつえきちゅう さんそ はこ じゅうよう はたら
鉄分は血液中の酸素を運ぶという重要な働きをするミネラ
ルの一種です。いっしゅ きおん しつど たか あせ
気温や湿度が高くなることによって汗をたくさ
んかき、あせ てつぶん なが で とく ちゅうい ひつよう
汗から鉄分が流れ出てしまいます。特に注意が必要な
のは、はげ うんど うとき てつぶん ぶんそく
スポーツなどの激しい運動をする時です。鉄分が不足す
るとからだ さんそぶんそく ちから はっき てつぶん おお
体が酸素不足になって力が発揮できません。鉄分を多く
ふくむレバーや赤身の肉、あかみ にく さかな だいず だいずせいひん こまつな
魚、大豆や大豆製品、小松菜など
りょくおうしょくやさい かいそうるい た てつぶん おきな
の緑黄色野菜、海藻類をバランスよく食べて鉄分を補いま
しょう！

きょう じばのうさんぶつ なかのうえん こまつな
今日の地場農産物 中野農園より小松菜です。