

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6年

6月3日(月)

たいりょく

体力アップキーマカレーライス

かん
りんご寒



ぎゅうにゅう
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 ほ や む たいりょく こうじょう
今日は、保谷オリンピックに向けて“体力を向上させるため
かんが しないきょうつう とく こんかい きんにく けつえき ぶん
に考えた市内共通メニュー”です。特に今回は筋肉や血液を増
たいせつ てつぶん いしき
やすためにととても大切な“鉄分”を意識したメニューになってい
てつぶん けつえきちゅう さんそ はこ じゅうよう はたら
ます。鉄分は血液中の酸素を運ぶという重要な働きをするミ
いっしゅ きおん しつど たか あせ
ネラルの一種です。気温や湿度が高くなることによって汗をたく
あせ てつぶん なが で とく ちゅうい ひつよう
さんかき、汗から鉄分が流れ出てしまいます。特に注意が必要
はげ うんどう とき てつぶん ぶんそく
なのは、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
からだ さんそぶんそく ちから はっき てつぶん おお
と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
あかみ にく さかな だいず だいずせいひん こまつな りょく
むしバーや赤身の肉、魚、大豆や大豆製品、小松菜などの緑
おうしょくやさい かいそうるい た てつぶん おぎな
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 なごみ つづきいさおのうえん たま なかののうえん こまつな
今日の地場農産物 和ファームよりキャベツ、都築 勲 農園より玉ねぎ、中野農園より小松菜です。