

今日の給食

6月25日 月曜日

## 豚キムチ丼 肉団子のスープ

## 即席漬け 牛乳

今週は梅雨の晴れ間?!で暑い日が続きそうですが、食欲がなく、体がだるい時にぴったりの食べ物が、「キムチ」と「豚肉」です。キムチに含まれているクエン酸と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。特にビタミン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。

いよいよあさってから期末考査です。勉強の疲れもたまっている頃だと思いますが、しっかりと食事をとり体調も整えてのぞみましょう!!



石鹸でしっかり手を洗いましたか?  
エプロン・三角巾・マスクをきちんと身につけていますか?  
みんなの給食です!! スムーズな配膳ができるように、

**6月**は『牛乳月間』・『食育月間』

◎今月の給食目標◎

「歯や骨のもととなるカルシウムをとろう」