

夏のつかれをふまとはそう!

暦の上では、秋とはいえ、厳しい暑さが続いています。

夏の疲れがでやすい時期です。

暑いからといって、冷たいものばかり食べていませんか?



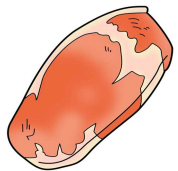
疲労回復には ビタミンB1

ビタミン B1は、ごはんなどの糖質をエネルギーにかえるために必要な栄養素です。

不足すると疲れやすくなります。また、にんにくやねぎなどに含まれている「アリシン」と、

一緒にとると体内への吸収がよくなります。

ビタミンB1を多く含む食品



豚肉



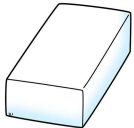
うなぎ



玄米



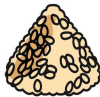
アーモンド



豆腐

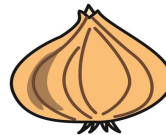


えだまめ

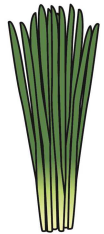


ごま

アリシンを多く含む食品



たまねぎ



にら



にんにく



疲労回復におすすめの
給食メニュー

「もやしとにらのみそ汁」
を紹介します。

もやしとにらのみそ汁		
材料	分量	切り方
豚ひき肉	10g	
豆腐	15g	さいのめ
もやし	18g	
たまねぎ	20g	スライス
にんじん	5g	千切り
にら	5g	2cm
おろしにんにく	0.3g	
粉末とりがらスープ	1.8g	
みそ	8g	
こしょう	0.03g	
水	150cc	



【おうちの方へ】

給食は、子どもたちの好きなものだけではなく、苦手な食べ物もたくさん出るとおもいます。給食では子どもたちには将来のことを考え、苦手な食べ物であっても自分の健康のために頑張って食べる力を身につけてほしいと考えます。「今日の給食何食べたかな?」と思ったら給食センターのホームページをクリック。毎日の給食写真が見られます。ぜひご覧ください。