

給食センター

〒ゆうびん〒

R

6

年

6

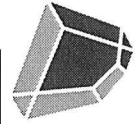
月

1

0

日

月



TENDO®

☆給食からこんにちは(児童・生徒のみなさんへ)☆

きょうのこんだて

- ・ごはん
- ・牛乳ぎゅうにゅう
- ・うま塩スープしお
- ・野菜コロッケやさい
- ・スタミナそばろ

【体力アップ週間たいりよく しゅうかん】

今週は「体力アップ週間」ということで、なりたい自分になるために、
 ここぞ!というときにしっかり力を出し切れる、そんな体を作るために、
 給食からも応援していく一週間です。

今日の「スタミナそばろ」の豚肉に含まれるビタミンB₁は、ごはんに含まれる糖質をエネルギーに変えるために欠かせないビタミンです。エネルギーのもとになる糖質をとっていても、ビタミンB₁が足りていなければ、体や頭を動かすエネルギーにはなりません。エネルギーにはならず、脂肪として体にたくわえられます。

また、ビタミンB₁は、にんにくやねぎ、しょうがなどと一緒にとると効果が倍増するので、今日のスタミナそばろを食べてしっかり疲れを吹き飛ばし、午後からの活力をチャージしましょう。

ちなみに、みなさんが食べている給食は、全部食べきると、1日に必要な栄養素の3分の1以上がとれるように、また、成長期に大切なカルシウムについては、1日に必要な量の半分がとれるようになっています。好きな物ばかりに偏った食べ方をしたり、食べる量を制限したりせず、さまざまな食べ物から栄養をいただいて、丈夫で強い体をつくっていきましょう。