

●●●●夏バテ防止給食●●●●

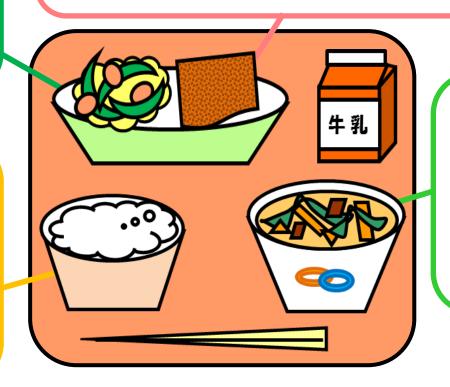
ゴーヤチャンプル たくさん汗をかくと、汗 と一緒にビタミンなどが うした 失われます。ゴーヤには、 まつやさい なか 夏野菜の中でもビタミン C が多く、暑い夏にぴったり の食べ物です。

ごはん エネルギーをつくるもと になる炭水化物が多く、 体温をたもったり息をした り、常に体の中で使われて います。朝、昼、晩、 しっかり食べましょう。

ぶたにくのスタミナソ

ぶたにくにはビタミンB1が多く、エネルギーをつくる「代謝」を 助けるはたらきがあるため、疲れをとるのに役立ちます。

スタミナソースに入っているにんにくには、ビタミン B1 のはたら きをパワーアップさせる効果があります。



もずくのみそし

もずくにはビタミンや

ミネラルが多く、体の調子 をととのえるはたらきが あります。

みそしるには沖縄県の もずくを使っています。

