

なつ

ぼうしきゅうしょく



# 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失われます。ゴーヤには、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。

## 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。

## 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。

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。  
 みそするには**沖縄県**のもずくを使っています。

