

7月8日は、夏ばて防止の献立です！

今日の献立

ごはん うめぼし
ぶたにくのスタミナソース
ゴーヤチャンプルー
もずくのみそしる 牛乳



毎日暑い日が続いていますね。夏ばてしている人はいませんか？

夏ばての防止には規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が基本です。

今日の給食には、夏ばてせずに暑い夏を元気にすごせるヒントがたくさん入っています！みんなを確認してみましょう！



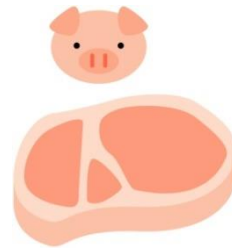
ごはん

暑くて食欲が落ちてしまいがちですが、ごはんをしっかり食べていますか？ごはんは、体を動かすエネルギーの源です。体を動かしたり、頭を働かせたりするために欠かすことのできない食べ物です。

豚肉のスタミナソース

豚肉は、疲労回復のお助け
ビタミン、「**ビタミンB1**」
がたっぷり入っています。

血の巡りをよくして汗をかきやすく
してくれるにんにく、しょうが、ねぎの入った
手作りスタミナソースをかけました。



ゴーヤチャンプルー

食欲が落ちて栄養のバランスが崩れると夏かぜをひきやすくなります。ゴーヤは、「**ビタミンC**」がたくさんふくまれているので、かぜをひきにくい体にしてくれます。また、日焼けして肌がヒリヒリする時はありませんか？ビタミンCは夏の強い日差しから皮膚を守ってくれます。

