

夏の疲れがでていませんか？

# 3日は、夏ばて回復メニューです！

はいがパンズ ソーストンカツ マセドアンサラダ\* とうふとわかめのスープ

9月は、暑かった夏の疲れがでやすい月です。暑さのため食欲がなくなったり体が疲れやすくなります。

ビタミンB1は、ごはんやパン、めんなど炭水化物をエネルギーに変えるときに必要なビタミンです。ご飯やパンなどの主食をしっかり食べ、おかずにはビタミンB1の多い食品を取り入れるようにすると、元気が出てきますよ！



## ソーストンカツ

ぶた肉には、ぎゅう肉の10倍もの「**ビタミンB1**」が含まれています。「**ビタミンB1**」は、ごはんやパンなどの炭水化物をエネルギーに変えるときに大切なビタミンです。豚肉が、元気にしてくれます。

## とうふとわかめのスープ

スープに入っているたまねぎには、「**りゅうかアリル**」という栄養がふくまれています。「**りゅうかアリル**」は、「**ビタミンB1**」の吸収を助ける働きをします。たまねぎは、元気回復のための、お手伝いをする野菜です。

## マセドアンサラダ

サラダに入っているじゃがいもは、「**カリウム**」という栄養がふくまれています。夏、大量に汗をかくと汗といっしょに流れ出てしまい、疲れやすくなったりします。

まだまだ暑い9月、たくさん汗もかくので、しっかりとりましょう！