

# 給食紹介

令和 5年 7月 11日(火)

## 豚キムチ丼(ごはん) 牛乳 えびしゅうまい 春雨サラダ

『豚キムチ』は、  
ごはんにかけて、  
『豚キムチ丼』  
にしてもおいしいです。



### スタミナUP↑メニュー



ごはんをしっかりと食べていますか。ごはんは、炭水化物の仲間“ブドウ糖”を多く含み、活動するためのエネルギー源となる重要な働きをしてくれます。また、エネルギーのもとになるだけでなく、体をつくるたんぱく質や貧血を予防する鉄分も含まれています。今日は、しっかりごはんを食べられるよう『豚キムチ炒め』をごはんにかけて『豚キムチ丼』にして、しっかり食べましょう。豚肉には、たんぱく質・鉄分・ビタミンB1・B2を多く含んでいるため、エネルギー源となる“ブドウ糖”を効率良くエネルギーに換えてくれる働きもあります。また『豚キムチ』の“カプサイシン効果”で食欲を増進してくれます。

おかずとごはんできのよい食事を心がけましょう。  
しっかり食べて、暑い夏を乗りきろう！！