## 給食紹介 令和 5年 11月 21日(火)

麦ごはん 牛乳 餃子(2個) 肉味噌キャベツ ビーフンスープ

『ビーフンスープ』の 『ビーフン』は何からできてい るか知っていますか?

答えは・・・『米』 ビーフンのもとは、『米』です。



## ビーフン

気温の変化が大きい時期です。

気温の変化が大きい時期は、体調管理が難しいです。疲れやすく、 カゼなどウイルスに感染するリスクも高まります。体温調節するために体は、エネルギーを消費します。消費してしまう分のエネル ギーを食事から補給する必要があります。

脳の栄養である"ブドウ糖"、運動など体を動かすエネルギーも "ブドウ糖"から補給できます。"ブドウ糖"は、主食であるごは ん・パン・麺類などの"炭水化物"をしっかり食べることです。 餃子・肉味噌キャベツ・ビーフンスープは、どれもごはんがすすむ おかずです。 ごはんをしっかり食べましょう。

☆自分の体は自分で食べたものからつくられる☆