

# 給食紹介

令和 6年 1月 11日(木)

## 豚丼(ごはん) 牛乳 ごまあえ



### 応援メニュー

受験勉強に、勉強・運動に、頑張れるよう『応援メニュー』です。

勉強や運動するときに脳を使います。脳はエネルギーをたくさん使うので、使用した分のエネルギー補給 + これからしっかり勉強・運動するために脳へのエネルギー補給が必要です。さらによく噛んで食べることで脳が活性化され、脳がいっぱい働いてくれます。また、糖質を効率よくエネルギーとして活用できるように働いてくれるのが、ビタミンB1やビタミンB2です。豚肉には、このビタミンB1やB2を多く含んでいるので、『豚丼』は、エネルギー補給にとってもおすすめのメニューです。脳へのエネルギー補給 + よく噛むことを意識して食べましょう。  
～給食室では“食”を通してみなさんを応援しています。～