

給食紹介

令和 6年 3月 15日(金)

麦ごはん 牛乳
肉じゃが 茎わかめのサラダ



応援メニュー

今日も勉強・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を多く含み、エネルギー源となるじゃがいもたっぷりの『肉じゃが』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。カゼやインフルエンザなどウイルスに負けないよう普段の食事から免疫力をつけましょう。

～給食室では“食”を通してみなさんを応援しています。～