

給食通信

6月23日（火曜日）・24日（水曜日）今日の献立は、
『豚キムチ丼 牛乳 ヨーグルト』です。



今日はたっぷりの野菜を使った、豚キムチ丼です。豚肉をにんにく、しょうが、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ニラと、たくさんの野菜と一緒に炒め合わせます。最後に白菜キムチを加え、味付けをして完成です。豚肉は食べたものを効率良くエネルギーに変える働きをするビタミンB₁が豊富です。また、ニラやにんにくに含まれている香りの成分、「アリシン」はビタミンB₁の吸収を助ける働きがあります。

1日置きに登校が始まって1週間が経ち、少し体が疲れ気味の人もあるかもしれません。そんな時こそ、ビタミンB₁をしっかりととって、体を動かすエネルギーを作り出すことが元気に過ごす秘訣です。もりもり食べて、元気に過ごしましょう。