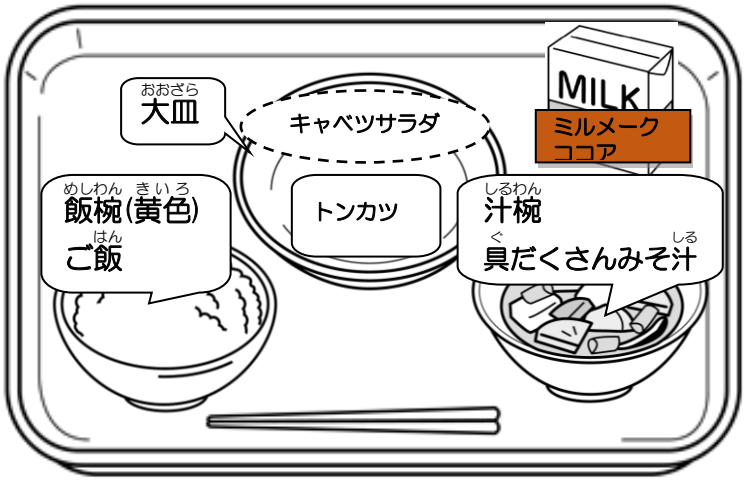
きゅうしょくニュース

令和８年９月３日木曜日

３年１組リクエストメニュー

豚肉のパワーとは？



ミルメークココアは、３年１組のリクエストメニューです。
さて、「夏バテには、豚肉が良い」と聞いたことがありますか？
それは、豚肉にたくさん入っている、あるビタミンが理由です！
そのビタミンとは、次のうちどれでしょう？
①ビタミンＡ　②ビタミンＢ１　③ビタミンＣ　…答えは②です。
ビタミンＢ１とは、ご飯やパン、麺類などに多く含まれる糖質が体の中でエネルギーに変わる時に必要なビタミンです。不足すると体の中でうまくエネルギーが作れないので、疲れやすくなります。疲れにくい元気な体を保つために、大切な栄養素なのですね。
今日のトンカツを食べて、夏の疲れを吹き飛ばしましょう♪

☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆

米　牛乳　船橋市産→小松菜

先生方へ　ロイロノートの資料箱→学校共有→給食メニューにきゅうしょくニュースや献立写真等が入っています。