

小学校

9月8日の
ときめき給食

● 麦ごはん

● 黒豚のトンテキ

● ビタミンたっぷりのみそ汁

● ハムとキャベツのソテー

こんかい

今回のときめきポイント

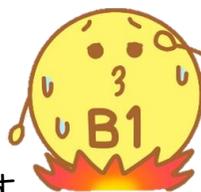


こんかい

今回のテーマは「夏バテ予防のスタミナ料理」です!

黒豚のトンテキ

夏の間にたまった疲れが
残ってしまうのが原因で、9月に

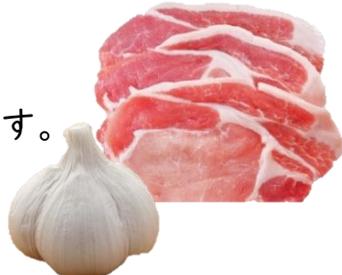


入ってから、夏バテになってしまう人が多いといわれています。

夏バテを予防するには、体の疲れをとる助けをしてくれる「ビタミンB1」という栄養素が欠かせません。豚肉や玄米、うなぎ、ごまなどに多く含まれています。また、にんにくに含まれる「アリシン」という栄養素と一緒に食べるとより効果的です。

「黒豚のトンテキ」は豚肉とにんにくを使っています。

栄養をしっかりとって、体の調子を整えていきましょう!



ビタミンたっぷりみそ汁

夏バテの予防には、「野菜や果物」に含まれるビタミンやミネラルも必要です。色鮮やかなかぼちゃやにんじんの野菜(緑黄色野菜)には、特に多く含まれています。

また、「みそ」などの発酵食品も、体の調子を整えてくれるので、野菜たっぷりのみそ汁は夏バテ予防にピッタリ!

