

# 小学校

6月12日の  
ときめき給食

今回のときめきポイント

## 免疫力

免疫力とは、病気の原因になる  
細菌やウイルスなどから体を守って  
くれる力のことです。免疫力を高めることは、健康に  
毎日を過ごすためにとても大切です！

じめじめとした梅雨の季節には、体が疲れやすく、  
免疫力が落ちてしまいます。免疫力が上がる食べもの  
をしっかり食べて、元気に過ごしましょう！

- ごはん(金芽米)
- サンラータン
- 焼きさばの香味だれ
- 豚肉とニラのスタミナ炒め

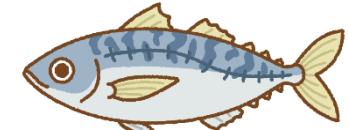


今回のテーマは「免疫力アップ！」です！



## 酢

胃や腸の調子を整えて免疫力を  
アップしてくれる食べものの一つに、  
お酢があります！今回のときめき給食のサンラータンに  
はお酢が入っています。



## さば

さばは、魚の中でもビタミンB2が多いです。ビタミンB2は、疲労を回復してくれる効果があります。