

# 小学校

6月12日の  
ときめき給食

- ごはん(金芽米) きんめまい
- 焼きさばの香味だれ や こうみ
- 豚肉とニラのスタミナ炒め ぶたにく いた



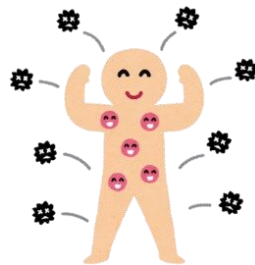
今回のときめきポイント



今回のテーマは「免疫力アップ!」です!

## めんえきりよく 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、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!

## 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。