

中学校

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、病気や感染症の原因と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時期は、体も疲れやすく、免疫力が落ちてしまいがちです。免疫力が上がる食材をしっかり食べて、元気に過ごしましょう！

- 発芽玄米入りごはん(金芽米)
- お茶
- サンラータン
- ヨーグルト
- 焼きさばの中華あんかけ
- 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

腸内環境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が豊富です。ビタミンB2は、疲労を回復する効果や粘膜を修復する効果があります。

