

給食紹介

令和 7年 3月 21日(金)

豚丼・ごはん 牛乳
ごまマヨネーズあえ



応援メニュー

今日も勉強・運動に頑張れるよう『応援メニュー』です。
勉強や運動するときには脳を使います。脳はエネルギーをたくさん使うので、**使用した分のエネルギー補給 + これからしっかり勉強・運動するために脳へのエネルギー補給**が必要です。さらによく噛んで食べることで脳が活性化され、脳がいっぱい働いてくれます。また、糖質を効率よくエネルギーとして活用できるように働いてくれるのが、ビタミンB1やビタミンB2です。豚肉には、ビタミンB1やB2を多く含まれているので、『豚丼』は、エネルギー補給にとってもおすすめのメニューです。脳へのエネルギー補給 + よく噛むことを意識して食べましょう。カゼやインフルエンザなどウイルスにまけないよう普段の食事から免疫力をつけましょう。

～給食室では“食”を通してみなさんを応援しています。～