



今日の給食



7月6日(月)



食材の栄養効果

● 豚肉

良質なたんぱく質が豊富で、体をつくるもとになります。ビタミンB1も多く、疲労回復に役立ちます。

● ピーマン

ビタミンCが豊富で、風邪の予防や肌を健康に保つ働きがあります。また、油と一緒に食べると、ビタミンAやビタミンCの吸収が良くなります。

● もやし

低カロリーで食物繊維が豊富な野菜です。おなかの調子を整え、栄養の吸収を助ける働きがあります。

今日のこんだて



- チンジャオロウスウ
- 中華スープ
- ごはん
- 牛乳
- レモンゼリー



豚肉と一緒になら
苦手なピーマン
食べられたよー＼(^o^)/

