



今日の給食



8月31日(月)



みそ汁で熱中症予報

みそ汁が熱中症予防に効果があるのを知っていますか？

スポーツドリンクは運動中や炎天下の作業など急速な水分とエネルギー、ミネラルが必要な場合に適しています。

それに対してみそ汁はお椀一杯のみそ汁150mlで1.2g～1.5gの塩分を摂取出来ますので、じんわり型（無自覚型）の熱中症の予防に効果があります。

みそ汁は日常的な栄養補給、海藻や野菜をプラスすることでミネラルやビタミンなども同時に摂取できます。



今日のこんだて

- 鶏肉のからあげ
- ゆで野菜サラダ

- ごはん
- 牛乳
- みそ汁

カラアゲがカリッと
しっかり揚がっていて
おいしかったね！

