

School Lunch News

2025.7.4

今日の献立

むぎごはん(大わん内ピンク)

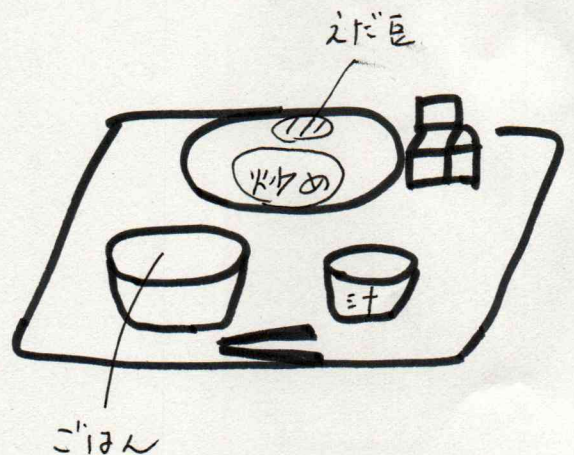
豚肉の野菜しょうが炒め(大皿)

ゆでえだ豆(大皿)



ふわふわ卵の村雲汁(小皿)

牛乳



給食室より

今日の給食に使われている豚肉は、肉の中でもビタミンB群が多く含まれ、特にビタミンB1は疲労回復を助ける効果があります。筋肉痛の元になる、乳酸という成分を筋肉からとってくれる働きがあるので、スポーツをする人には筋肉痛予防になりますね。

そして、みなさんの体を作るタンパク質も豊富です。豚肉を食べて、しっかりと体づくりをしましょう！

