

令和7年6月13日（金）

きゅうしょくしつ
給食室からのおたより

きょう こんだて きゅうにゅう ぶたにく や げんまいだん ごじる
今日の献立は、ごはん・牛乳・豚肉のしょうが焼き・玄米団子汁です。

きょう きゆう つづ じものいちばんきゅうしょく ひ
今日も昨日に続き、「みえ地物一番給食の日」です。

きょう きゅうしょく こめ あか げんまいだんご すずかしさん きゅうにゅう みえけんさん た
今日の給食は、米、赤みそ、玄米団子が鈴鹿市産、牛乳が三重県産の食べ
もの
物です。

きょう ぶたにく はなし
今日は、豚肉の話をしてします。

ぶたにく とき た つぎ かんが
豚肉はどんな時に食べるとよいでしょうか？次の3つから考えてみましょう。
う。

ばん つか
1番 疲れたとき

ばん あたま いた
2番 頭が痛いとき

ばん は いた
3番 歯が痛いとき

すこ ま あ
(少し間を空ける)

せいかい ばん つか
正解は、1番の「疲れたとき」です。

ぶたにく おお ふく つか からだ げんき はたら かんが ビーワン
豚肉には、ごはんなどに含まれる糖質をエネルギーに変えるビタミンB1が
多く含まれていて、疲れた体を元気にしてくれる働きがあります。また、ビ
タン B1 は、今日のしょうが焼きに使われている玉ねぎと一緒に食べると、さら
からだ きゅうしゅう
に体に吸収されやすくなります。

ごはん いっしょ た からだ げんき
ごはんと一緒にしっかり食べて、体を元気にしましょう。