

# 稲中ランチタイム通信

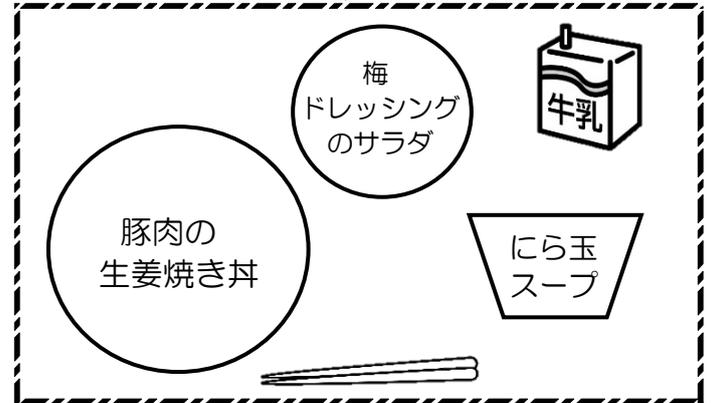
5月15日(水)

## 今日の献立

豚肉の生姜焼き丼  
梅ドレッシングのサラダ  
にら玉スープ  
牛乳



盛り付け図



## 『疲労回復メニュー』について

運動会の練習も本格的に始まっているかと思しますので、今日の給食は「疲労回復」に効果がある食べ物を揃えました。運動後は、炭水化物やたんぱく質をしっかりと補給することが大切です。豚肉に含まれるビタミンB1は、炭水化物をエネルギーに変換するのに欠かせないビタミンです。豚肉と一緒に玉ねぎやにらを食べると、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復効果が高まります。しょうがには食欲増進作用があり、疲れて食欲が落ちている人におすすめの食材です。

## 先生からの食育コメント

レモンや梅干しなどの酸味の強い食べ物に含まれる「クエン酸」は、疲労の原因となる乳酸を排出する機能があるので、疲労回復効果が期待できます。給食でエネルギーと水分を補給し、疲れた体をリフレッシュさせましょう！