

稲中ランチタイム通信

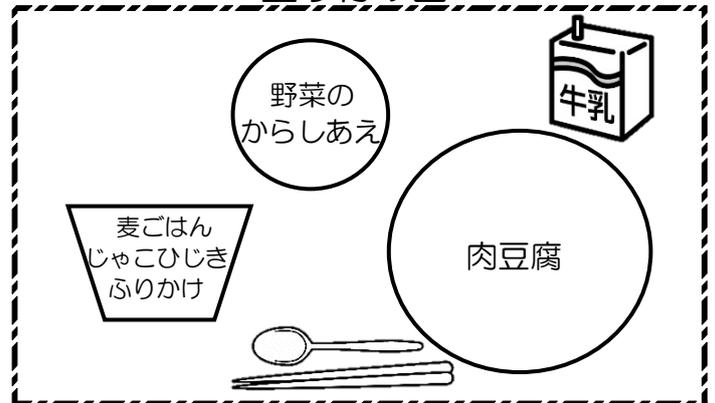
11月27日(水)

今日の献立

麦ごはん
じゃこひじきふりかけ
肉豆腐
野菜のからしあえ
牛乳



盛り付け図



『豚肉』について

今日の給食は、豚肉を使った「肉豆腐」です。

豚肉は「ビタミンB1」という栄養素を多く含みます。ビタミンB1は、体内で糖質をエネルギーに変換するときに必要なビタミンです。ビタミンB1が不足すると糖質がうまくエネルギーに変換されないため食欲の低下や、疲れやすい、だるい、むくみなどの不調をきたします。エネルギーを作り出す大切な栄養素ですが、体内で作ることができないため、必ず食べ物から摂取する必要があります。ビタミンB1は、豚肉以外にも赤身の肉や、玄米、豆類、ほうれん草に多く含まれています。

先生からの食育コメント

スポーツをする人ほどエネルギーを多く消費することから、体内でビタミンB1が不足しやすくなります。運動量の多い人は、豚肉をはじめとしたビタミンB1の多い食品を積極的に摂るよう心がけましょう。