

『毎日12時にアップ！今日の献立』

◎10/26(月)の給食



豚肉について

今日は、豚肉についてお話しします。豚肉には体の疲れをとるビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、運動や生活をする上で必要なエネルギーを作るための手助けをする役割があります。ビタミンB1が足りないと疲れやすくなり、イライラしやすくなります。豚肉には牛肉に比べて約10倍ものビタミンB1が含まれています。また、豚肉には体を作るもとになるたんぱく質も多く含まれています。今日の豚汁にも豚肉がたくさん入っていますね。残さずおいしくいただきましょう。

◎今日の献立は、 ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 塩昆布あえ 豚汁です。



