給食室から皆さんへ　　令和８年９月４日

SCHOOL　LUNCH　LETTER

豚肉

豚肉は、ビタミン B1 が豊富で、夏バテ予防に最適な食材です。ビタミン B1 は、食事でとった糖質を、体を動かすエネルギーに変える働きがあります。そのため、夏バテ予防以外にも、疲労回復したい人や、体を動かすスポーツをしている人にもおすすめです。今日は、3年4組のリクエスト給食で、豚肉がたっぷりです。豚肉の生姜焼きと豚汁が出ます。

