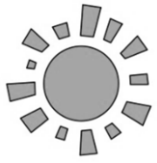
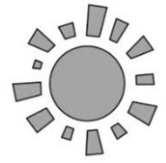


令和3年 12月 6日(月)



今日の南中給食



メニュー

- ・ご飯
- ・豚肉の生姜焼きしょうがや
- ・ポテトサラダ
- ・ミニトマト(1人1粒)
- ・たぬき汁
- ・牛乳



豚肉は疲労回復に効果アリ?!

豚肉には、体の健康に欠かせない栄養素が含まれていることをご存じですか? 脂肪分が多いイメージのある豚肉は、健康やダイエットのために摂らないほうがよいと思われがちですが、実は疲労回復ひろうかいふくに効果のある栄養素が豊富ほうふに含まれています。

豚肉には、たんぱく質たんぱくしつ、脂質ししつ、ビタミン、ミネラルなど、健康に生活するために必要不可欠ひつようふかけつな栄養素が豊富ほうふに含まれています。

特に、豚肉に多く含まれるビタミンB1は、別名「疲労回復ビタミン」とも呼ばれ、糖質とうしつの代謝たいしゃを促進そくしんし、体に溜たまった疲労を取り除のぞいてくれる働きがあります。

