



一週間の給食を写真で紹介します

6月12日 (月)	6月13日 (火)	6月14日 (水)
	<p style="text-align: center;">写真なし</p>	
<p>麦ご飯 とり天 ごぼうの旨煮 干瓢の味噌汁 ぶどうゼリー 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><824kcal></p>	<p>梅ひじきご飯 鯖の生姜煮 ちんげん菜のソテー 里芋のそぼろ煮 たこボールのお吸い物 ミニフィッシュ 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><764kcal></p>	<p>麦ご飯 トンチキレモン ほうれん草としめじの炒め物 チキンヌードルスープ 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><818kcal></p>
<p>◆大分の郷土料理 とり天◆ 大分県中部の郷土料理。下味をつけた鶏肉に衣をつけて揚げます。大分名産のカボスをかけて食べるとより美味しいです。</p> 	<p>里芋は独特のヌメリが美味しい食材です。ガラクタンというヌメリ成分は、血中コレステロールを減少させてくれます。</p> 	<p>レモンには殺菌効果や抗酸化作用にすぐれるクエン酸が含まれます。クエン酸は体内に溜まりがちな疲労物質を分解し、心身のストレス症状を緩和する働きがあります。</p> 
6月15日 (木)	6月16日 (金)	<p style="text-align: center;">～ 水分補給を心がけよう ～</p> <p>この時期、重要なのが水分補給です。汗をかいた時に、しっかり水分補給をしないと熱中症になってしまう危険性があります。熱中症になると脱水症状により体温の上昇、めまい、頭痛、吐き気などの症状が出ます。熱中症を予防するために、こまめな水分補給、規則正しい生活、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。</p> 
<p style="text-align: center;">弁当の日</p> 	 <p>麦ご飯 ひじきと大豆の煮物 たれカツ ほうれん草の胡麻和え 豚汁 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><809kcal></p> <p>ほうれん草には鉄分が多く含まれます。鉄分はビタミンCと一緒に摂ることで吸収率が上がります。</p> 	