

きゅうしょくつうしん

5月26日(金)

みそカツ丼

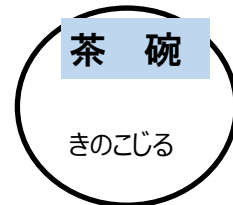
きのこ汁

ぶどうゼリー

牛乳



ぶどうゼリー



来月は、いよいよ運動会ですね。そこで今日は、みんなの健闘を祈って、カツを揚げました。豚肉には、ビタミンB1という栄養が多く含まれていて、体の疲れを和らげる働きがあります。

また「ぶどうゼリー」のぶどうは、ブドウ糖や果糖を主成分としていて、疲労回復に効果があるので暑い時期のエネルギー補給に最適です。

練習の成果を十分に発揮できるように、しっかりと食べて、備えましょう。

