

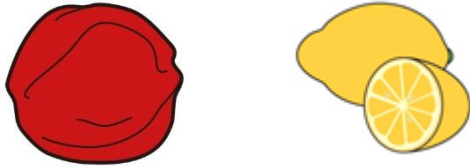
きゅうしよくニュース

令和元年 8月 池田松川学校給食センター

あつい夏を乗り切るための栄養素

クエン酸

体に溜まった疲れを
早く出すようにはたらきます。



レモン、梅干し、グレープフルーツ、酢
などに多く含まれます。



アリシン

香り成分が食欲をUPさせます。
ビタミンB1を体に吸収しやすくします。



にら、ねぎ、にんにく、玉ねぎ
などに多く含まれます。



ビタミンC

ストレスから体を守り、
体調を整えます。

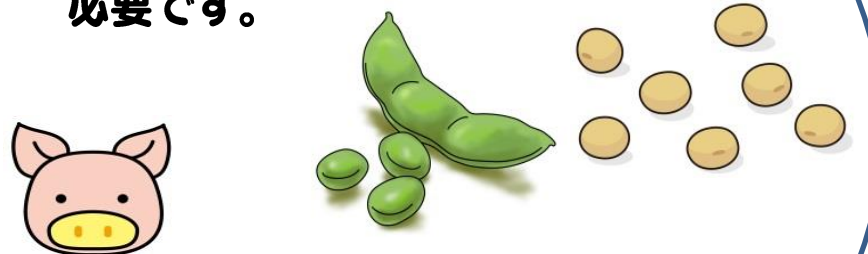


じゃがいも、ブロッコリー、ピーマン、
トマトなどに多く含まれます。



ビタミンB1

体や頭をスムーズに動かすのに
必要です。



豚肉、うなぎ、玄米、大豆、ごま、
枝豆などに多く含まれます。



暑い夏でも3食
しっかり食べましょう！

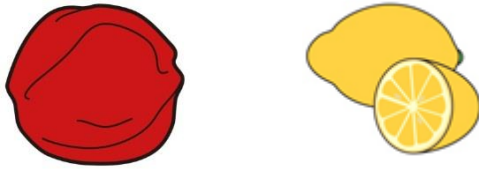
きゅうしよくニュース

令和元年 8月 池田松川学校給食センター

なつ の き えいようそ あつい夏を乗り切るための栄養素

クエン酸

からだ たま つか
体に溜まった疲れを
はや だ
早く出すようにはたらきます。

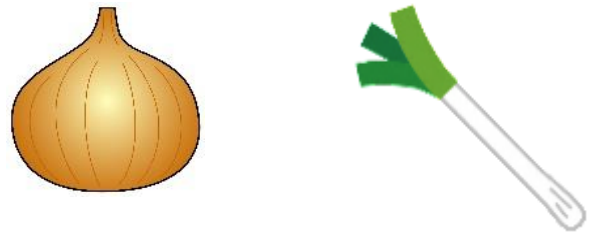


レモン、梅干し、グレープフルーツ、酢などに
多く含まれます。



アリシン

かお せいぶん しょくよく アップ
香り成分が食欲をUPさせます。
からだ きゅうしゅう
ビタミンB1を体に吸収しやすくします。



にら、ねぎ、にんにく、
玉ねぎなどに多く含まれます。



ビタミンC

からだ まも
ストレスから体を守り、
たいちよう ととの
体調を整えます。

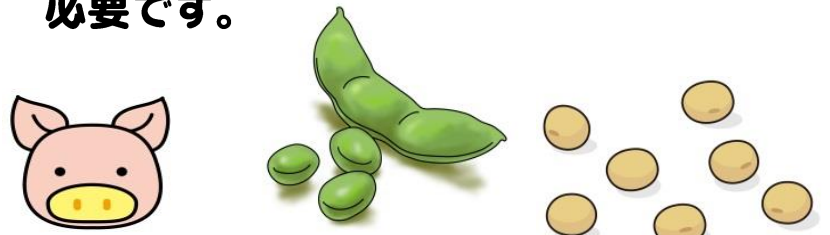


じゃがいも、ブロッコリー、ピーマン、
トマトなどに多く含まれます。



ビタミンB1

からだ あたま うご
体や頭をスムーズに動かすのに
ひつよう
必要です。



豚肉、うなぎ、玄米、大豆、ごま、
枝豆などに多く含まれます。



あつ なつ しょく
暑い夏でも3食
しっかり食べましょう！

