

ランチメニュー

10/25

きょう 今日のこんだて

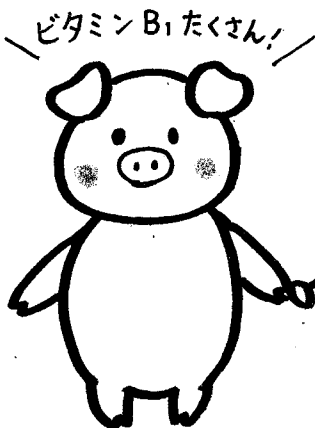
ごもく 五目おこわ

バナナ

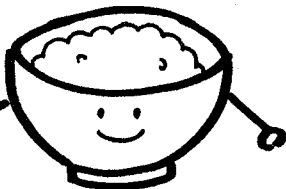
ぶた じる 豚汁

ぎゅう にゅう 牛乳

ぶたにく 豚肉には ビーワン ビタミンB₁が ほかのお肉より
たくさん含まれています。 ビタミンB₁には、
つか 疲れをとったり、イライラを防いだりする
はたらきがあります。 またビタミンB₁は、
たんすい か ぶつ からだ ごはんやパンなどの炭水化物を体の
か こうか エネルギーに変える効果もあります。



きょうは
ごもく
五目おこわ



ごはんやパンが
エネルギーになるのを、
ビタミンB₁がサポート
するよ