

夏の食材を使って夏バテ予防

A-3班 7月7日

メニュー

主食：枝豆押麦ご飯

主菜：なすと厚揚げのみぞれ煮

副菜：豚しゃぶサラダ

汁物：ほうれん草と卵のすまし汁

デザート：フルーツヨーグルト

エネルギー：558kcal

タンパク質：28.0g

脂質：22.8g

炭水化物：58.5g

ビタミンA：215 μ gRAE

ビタミンB1：0.49mg

ビタミンB2：0.42mg

ビタミンC：32mg

食塩相当量：2.4g

ポイント

- **なす**と**きゅうり**に含まれるカリウムには利尿作用があり、体にとって不要なものを尿と一緒に排泄してくれるので**むくみの予防**になります。
また、血液の循環を良くして**体温を下げて**くれます。
- **トマト**に含まれるクエン酸の酸っぱさには、胃液の分泌・胃の活動促進作用があるので**食欲の増進**に繋がり、**豚肉**に含まれるビタミンB1には、疲労やだるさの原因となる乳酸を分解して、エネルギーに変える手助けをしているので**疲労の回復**に効果があります。



使用されているアレルギー食品

卵・乳・大豆・豚

