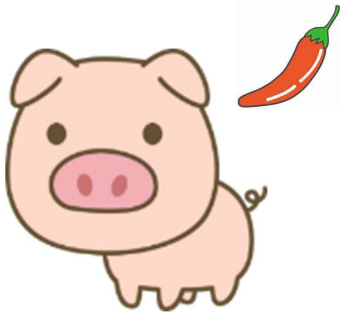


献立ひとくちメモ

6月19日(金)



今日のご飯は、
豚肉がたっぷり入った
キムチチャーハンです！

豚肉には、糖質をエネルギーに変える
ビタミン B₁が多く含まれていて、疲労回復
に効果があります。

また、キムチに多く含まれるビタミン類や
食物繊維は、免疫力をアップさせて、細菌や
ウイルスなどから身を守ってくれます。
さらに、キムチのとうがらしに入っている
辛み成分カプサイシンも、血行を良くして
代謝を促進させるので、免疫力をさらに
高めてくれます。

暑くなって食欲が落ちてきたころに
ぴったりのメニューです。