

5/17

うんどうかいおうえんこんだて 運動会応援献立について



とうしつ ビーワン ちから はつき
糖質+ビタミンB1で力を発揮！

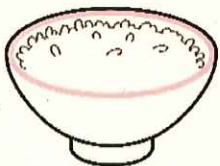
きゆうしよく しようかい うんどうかい りくしやうたいかい しよくじ
給食だよりでもご紹介しましたが、運動会や陸上大会など、スポーツをするときの食事の
ポイントについてご紹介します！



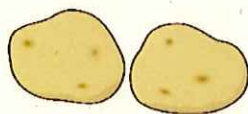
からだ うご かすもとになる糖質は、エネルギー源としてからだの中^{なか}にためておくことができます。
この糖質^{とうしつ}を効率よくエネルギー源^{エネルギー}に変えてくれるのが、ビタミンB1^{ビーワン}という栄養素^{えいようそ}です。



とうしつ おお ふく しよくひん
糖質を多く含む食品



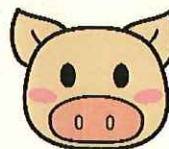
ごはん



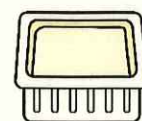
じゃがいも



ビーワン おお ふく しよくひん
ビタミンB1を多く含む食品



ぶたにく
豚肉



とうふ



わかめ
かいそう
(海藻)