

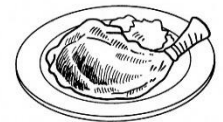
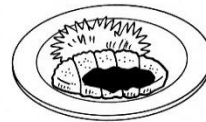
えいようだより

2021年(令和3年)6月
 摂津市教育委員会
 摂津市学校給食会

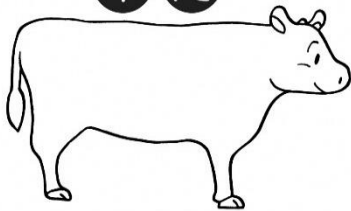
6月に入り、ずいぶんと暑い日が多くなってきましたね。
 そんな6月のえいようだよりのテーマは「肉」と「卵」です。
 どちらも、みんなの体を強くするためにとても大切な食べ物です。



いろいろな肉を食べよう

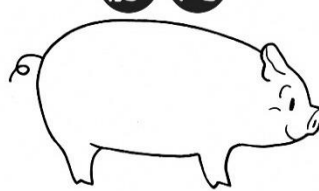


牛肉



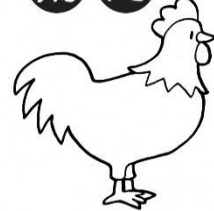
ヘム鉄(植物性食品に含まれる非ヘム鉄より吸収率が高い)と呼ばれる鉄などが豊富。貧血予防に役立ちます。

豚肉



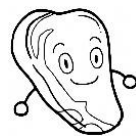
ごはんなどに多く含まれる糖質をエネルギーにかえるビタミンB1などが豊富です。疲労回復に役立ちます。

鶏肉



皮膚や粘膜を丈夫にし、肌をきれいにする働きのあるビタミンAなどが多く含まれています。

大切な栄養素がたくさん含まれている肉ですが、だからといって肉しか食べないと、ビタミンCや食物繊維が不足してしまいます。そこで、野菜と一緒に食べると栄養バランスがバッチリの食事になります！



+



=

最強!!!

卵の栄養 <1個(生・50g)あたり>



卵は朝ごはんにぴったり

「完全栄養食品」と呼ばれるほど栄養がたっぷりの卵。ゆで卵や目玉焼きなどは、簡単に短時間で作ることができるので、時間がなく忙しい朝にぴったりです。朝からしっかり栄養を摂って、1日元気に過ごしましょう。

