

6月7日(木)

本日の給食メニュー

・ビビンバ丼



・わかめスープ



・バナナ

・牛乳



☆バナナについて☆

バナナの主成分は炭水化物でよく熟したバナナは消化も良いので、体内ですぐにエネルギーに変換することができます。そのほか、カリウムやビタミンC、ビタミンB₂も豊富で、特にこの2つのビタミンは相乗効果で疲労回復にも役立ちます。今日もしやがて食べて元気に頑張ろう◎



☆ バナナについて ☆

バナナの主成分は炭水化物でよく熟したバナナは消化も良いので、体内ですぐにエネルギーに変換することができます。そのほか、カリウムやビタミンC、ビタミンB₂も豊富で、特にこの2つのビタミンは相乗効果で疲労回復にも役立ちます。今日もしっかり食べて元気に頑張りましょう😊