



# ランチメール

4がつ とおか きょうのこんだて

ぶたどん みそしる  
きよみ ぎゅうにゅう



きょうのごはんは ぶたどんです。

ぶた<sup>にく</sup>肉には、ほかのお肉<sup>にく</sup>よりもビタミン

<sup>ビーワン</sup>B<sub>1</sub>がたくさんふくまれています。

<sup>ビーワン</sup>ビタミンB<sub>1</sub>は、ごはんやパンの「<sup>とうしつ</sup>糖質」

<sup>からだ</sup>を体のエネルギーにかえるはたらきがあります。

<sup>た</sup>足りなくなると、<sup>からだ なか ひつよう</sup>体の中で必要なエネルギーがつく

られずに、つかれやすくなってしまうます。ビタミン

<sup>ビーワン</sup>B<sub>1</sub>は たまねぎ や <sup>た</sup>にんにくといっしょに食べると、

<sup>からだ きゅうしゅう</sup>体によく吸収されます。きょうはたっぷりのたまねぎ

などといっしょに、ごはんが<sup>あじ</sup>すすむ味つけに<sup>し あ</sup>仕上げ

ました。しっかり<sup>た</sup>食べて、午後も<sup>ごご げんき</sup>元気にすごしましょう。

「アリシン」という<sup>せいぶん</sup>成分が  
ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助けます。  
<sup>きゅうしゅう たす</sup>

