

今日の給食（2024.7.16）

< 献立名 >

ごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソース ジャーマンポテト
オニオンスープ



運動のあとは牛乳を！

これから本格的な夏の暑さが始まります。運動したり、汗をかいたりした時は水分補給が大切ですが、牛乳を飲むこともおすすめです。牛乳に含まれる糖質が疲労回復に役立ち、たんぱく質が運動後の筋肉の修復を助けてくれます。また、汗で失われたミネラル類も補給することができます。