

10月19日(月)

豆とひじきのサラダ

ハンバーグ
(1人1個)

ごはん

ポークカレーライス



豚肉

Vitamin B₁

豚肉にはビタミンB₁が多く含まれています。ビタミンB₁は、食事から摂取した炭水化物を効率よくエネルギーに変換する働きがあります。豚肉の他に、ごま、玄米、大豆、ナッツ類などにも多く含まれています。

炭水化物と一緒に、ビタミンB₁を多く含む食品も取り入れましょう。