



2年生スポーツフェスティバルお疲れ様です！

豚キムチ丼は豚肉とキムチの両方に疲労回復に
役立つ栄養素が含まれています。また、キムチの程
よい辛味は食欲を増進させる効果があります。疲
れた身体にぴったりのメニューです。



料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主
にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…＊

春雨サラダ＊★○

牛乳○

豚キムチ丼★○＊

糸寒天スープ＊○