

2025年6月

# 栄養だより

雨が多くて体も気分もなんとなくスッキリしないそんな時こそ  
「ちゃんと食べて、しっかり休み、適度に運動すること」  
疲れを取るビタミンや、気分をリフレッシュさせてくれる食材を  
取り入れてじめじめの季節を元気に乗り切りましょう！

## ■梅雨の不調に負けない！栄養素特集

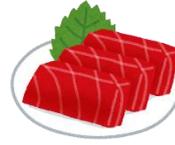
・疲れ解消 ビタミンB群…豚肉、納豆、まぐろ、貝類



(ビタミンB1)



(ビタミンB2)

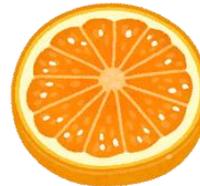
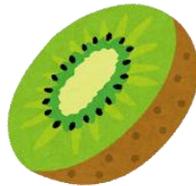


(ビタミンB6)



(ビタミンB12)

・だるさ解消 クエン酸…いちご、キウイ、柑橘類、梅干し



・疲労感軽減 鉄分…小松菜、ほうれん草、レバー、あさり、赤身魚



## ☆6月のイベントメニュー☆

- ・ひじきご飯
- ・イワシフライ梅しそタルタルかけ
- ・じゃがいもといんげんのおかか炒め
- ・カリフラワーとパプリカのマリネ
- ・かたつむりケーキ

