今の季節におすすめ！酢豚を食べて元気に！

まだまだ暑い日が続きますが、朝や夜は少し涼しくなってきましたね！

季節の変わり目は暑い時と涼しい時があるため、体が体温を保とうとするために、

エネルギーを使うので、疲れやすくなります。

暑い

体が体温を下げるために、

筋肉をゆるめています。

寒い

エアコンの効きすぎも注意！

体が体温を上げるために、

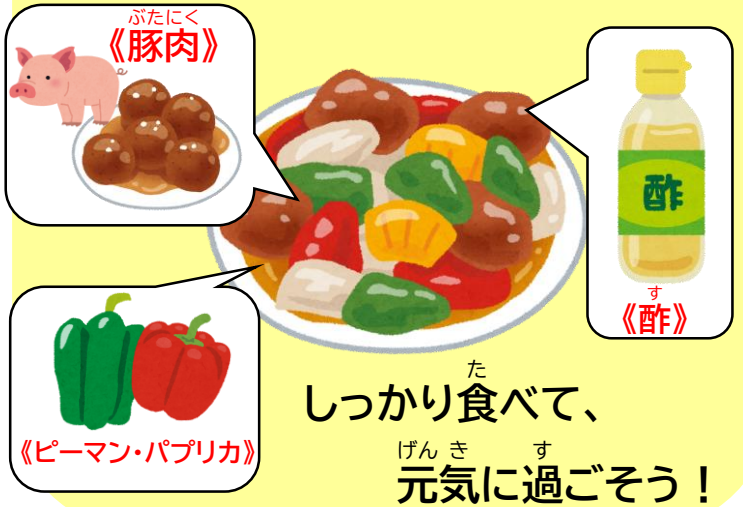
筋肉がかたくなり、

緊張状態になります。

無意識に、体が温度の調整をしています。

酢豚を食べよう！

今日の給食の献立は、疲労回復にオススメの酢豚にしました♪



しっかり食べて、

元気に過ごそう！