

# 給食室からのお手紙



フルーツポンチ  
(しらたまいり)

りんご:  
「しなのゴールド」

なつやさい  
カレーライス

コーン  
サラダ



なつやすみも バランスのよい  
しょくじを こころがけ、  
げんきに すごしましょう!



## 【 夏野菜で夏バテ予防 】

今日は夏野菜のトマト、なす、ピーマン、かぼ  
 ちや、ズッキーニを入れたカレーです。夏野菜は  
 水分やカリウムが多く含まれているため、体の  
中の熱を冷やす働きがあります。また、ビタミン  
やミネラルも豊富に含まれているため、体の調  
子を整え、暑さで疲れた体を元気にしてくれま  
 す。サラダにも夏野菜のきゅうり、とうもろこし、  
 パプリカを入れました。夏野菜を食べて夏バテ  
 を予防しましょう。

今日で1学期の給食は終わりますが、夏休み  
 もバランスの良い食事をこころがけましょう。

