

給食室からのお手紙

ぎゅうにゅう
かんてんポンチ

なつやさいの
カレーライス

コーンと
チーズのサラダ

きょう がっき きゅうしょく さいご
今日で1学期の給食は最後です。

なつやす よ しよくじ
夏休みもバランスの良い食事を
こころがけましょう!!

なつやさい なつ よぼう 夏野菜で夏バテ予防

きょう なつやさい
今日は夏野菜のトマト、なす、ピーマン、か
ぼちゃ、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のため、
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。今週から
本格的に暑くなってきましたね。夏野菜を食
べて夏バテを予防しましょう。