

7月8日（火）の給食

○献立

麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー
フルーツカクテル



今日はかぼちゃやなす、枝豆、トマトなど夏が旬の野菜を使ったカレーライスです。夏野菜は、水分やカリウム、ビタミンCなどが多く、体を冷やし、夏バテや熱中症を予防する働きがあります。また、おなかの調子を整える食物繊維も多く含んでいます。しっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう。