

食育ニュース

7月18日(木)

皿なし

れいとう
冷凍アップル

飯椀

マンゴーラッシー

深皿

副菜皿

なつやさい
夏野菜のドライカレーライス

レモンソースサラダ

がっきさいご きゅうしょく
1学期最後の給食は、**かぼちゃ・さやいんげん・なす**の夏野菜を使った栄養

まんてん
満点のドライカレーです。夏野菜には、**ほてった**体を内側からクールダウンす

すいぶん ふそく
る水分やカリウム、不足しがちな**ビタミン**がたっぷり含まれています。夏は食欲

ていか じき
が低下する時期でもありますが、**彩豊かな夏野菜**は食欲をそそります。

あした きゅうしょく
明日から給食がありませんが、食事のバランスに気

せいかつ たも
をつけ、生活リズムを保ちながら、健康に過ごしましょう。



給食室の様子

夏野菜の他に、秘密の材料「こ
やどうふ」が入っています。みじ
ん切りにして加えると、ひき肉の
ような食感に☆栄養価を高める一
工夫です。

