

# 食育ニュース

7月31日(金)

皿なし

冷凍アップル

飯椀

マンゴーラッシー

ドレッシングを  
まぜましょう。

深皿

夏野菜のドライカレーライス

副菜皿

レモンソースサラダ

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。

明日から給食がありませんが、食事のバランスに気をつけ、生活リズムを保ちながら、健康に過ごしましょう。



連絡



**本日、白衣の回収があります。**  
給食委員は、給食当番の白衣を回収し、昼休みに2階会議室へ持って来てください。

## 給食室の様子



なす、さやいんげん、かぼちゃの夏野菜は素揚げして加え、彩りよくなるよう調理しました。



ラッシーは、牛乳とヨーグルト、マンゴージュースなどを合わせ、よく冷やしてあります。