



今日の給食



- 牛乳
- ご飯
- じゃこのつくだ煮
- 鶏肉と大根の炒め煮
- みそドレッシングサラダ

暑さで食欲が落ちたり、体がだるいなど感じることはありませんか？食欲がないからと食事をぬいてしまうと、水分やエネルギーが不足したり、栄養がかたよってより体調をくずしやすくなってしまいます。すこしでも食べるようにしてくださいね。