



今日の給食



- 牛乳
- ご飯
- 野菜と厚揚げのキムチ炒め
- トックスープ

キムチにはいっているとうがらしには、血流をよくして、体を温める効果があります。暑い日は冷房のきいた部屋で過ごす時間が長くなり、体が冷えてしまいがちです。暑いからといって、体を冷やし過ぎないようにしましょう。