

五中三二給食通信

令和 6年 7月 18日 N0.67



参考に盛り付けてね♪

今日の給食は人気のカレーライスに夏野菜をたっぷり入れた「夏野菜カレーライス」です。

7月は夏野菜をたくさん使った給食をだしましたが、夏野菜にはどんな効果があるか知っていますか？夏野菜は水分が多く、みずみずしいことから、からだを冷やす効果や汗で出た水分を補給する働きがあります。

今日で 1 学期の給食は最後です。勉強に部活、遊びなど充実した夏休みを過ごしてくださいね♪

セレクト集計結果！！

ジョア

17人

アップルジュース

115人

いちごミルク

106人

おつかれー（お疲れ）
サマーでした(*^-^*)



次回もお楽しみに♪

《今日の献立～1学期給食終わり～》

夏野菜カレーライス

わかめサラダ

くだもの(冷凍みかん)

飲みものセレクト

(ジョア or アップルジュース or いちごミルク)



赤の食べもの

血や肉になるもの

ジョア
いちごミルク
豚小間肉
わかめ

黄色の食べもの

熱や力のもと

米 油
バター はちみつ
すりごま
いりごま
砂糖
ごま油

緑の食べもの

体の調子を整えるもの

アップルジュース
なす ピーマン
赤ピーマン 黄ピーマン
玉葱 スッキーニ
にんにく にんじん
かぼちゃ しょうが
キャベツ きゅうり
ホールコーン 冷凍みかん

