

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

こんだて きゅうにゅう なつやさい ふくじん
 きょうの献立は「牛乳・夏野菜カレー・福神

づけ あ
 漬・キャベツのおかか和え・フラム」です。

なつやさい なつ しゅん
 夏野菜カレーは、夏が旬のなす・かぼちゃ・さや

い なつやさい すいぶん
 いんげん入りです。夏野菜には水分がたっぷり

ふく おお あせ
 含まれ、カリウムやミネラルも多く、汗をたくさ

きせつ た もの
 んかく季節にぴったりの食べ物です。

あ なつ しゅん い
 キャベツのおかか和えにも、夏が旬のオクラ入

せいぶん しょくもつせんい べんぴ
 り。オクラのぬめり成分は食物繊維で、便秘を

ふせ だいちょう よほう こうか
 防ぎ、大腸ガンを予防する効果があります。