令和５年　７　月　１８　日（　火　）

今日の南中給食

<u>メニュー</u>

・夏野菜のカレーライス
（しゃもじ・大お玉）
・わかめサラダ
（ぎざお玉）
・こだますいか（手袋）
・牛乳

今日の栄養メモ

給食も夏休みまであと3回です。今日は、夏野菜をいっぱいいれたカレーライスです。夏野菜は、かぼちゃやなす、枝豆が使われています。果物は小玉スイカです。夏が旬の野菜や、果物は、カリウムが多く、余分な熱を水分と一緒に体の外に放出し、体温調節をしてくれます。

しっかり食べて、暑い夏をのりきってください。