

6月の献立		おもな食品と体内でのたらしき		
		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
5	炊き込みご飯 チキンカツ(小麦粉・パン粉) 三色サラダ ベリーミックス 水	鶏肉 油揚げ ちくわ	ごはん 小麦粉 パン粉 サラダ油 砂糖	ごぼう にんじん 里いも しょうゆ みりん 酒 だし 酢 コーン トマト きゅうり いちご ブルーベリー
12	カレーライス 春雨サラダ オレンジスライス 水	牛ひき肉 ハム	ごはん じゃがいも サラダ油 カレールー 春雨 砂糖	たまねぎ にんじん きゅうり 酢 しょうゆ オレンジ
19	 <p>夏休み</p>			
26				

★はアレルギー特定原材料:たまご、落花生、乳(乳製品も含む)

## 夏野菜を食べよう!

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。更に野菜特有の色や香りのもとになる成分にも体に良い働きをするものが沢山発見されています。特に夏に旬を迎える野菜には価格も手ごろで、汗をかくことで失われる水分や無機質(ミネラル)が多く含まれています。夏野菜を食べて夏を乗り切り、新学期にクラスで元気な皆さんに会えるのをたのしみにしています。

\*新学期は9月11日(土)から始まります。

