



給食だより 7月
令和8年

夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意していき、食事を美味しく食べるには冷たい炭酸飲料などもなるべく控えるといいですね。



※おやつの🍎印は手作りになります。材料の購入が出来ない時は献立の変更があります。