



2学期の給食は、元気にカレーでスタートです。

しっかりよく噛んで食べて、パワーチャージをし

てもらえたらと思います。生活リズムを戻しつつ、

暑い日・涼しい日の差が激しいので、体調には気を付けましょう。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主に

どんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*



牛乳○

りんごゼリー*★

ツナとキャベツサラダ*○

ポークカレー*★○