



なつ ふうぶつし ひと とうじょう
夏の風物詩の1つ、すいかの登場です。すいかには
おお おおだま ちい こだま
は大きい大玉すいかと小さい小玉すいかがあります。
み め あじ おな きゅうしょく
見た目や味はどちらも同じですが、給食では
き 切りやすい小玉すいかを使用しています。体を冷
やす 効果があり、なつ
やす効果があり、夏にぴったりです。



りょうり うし りょうり からだ なか おも
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 きをするかをあらわ
はたら きています。

くだもの ぎゅうにゅう
果物 (すいか) * 牛乳 ○

ターメリックライス グリーン
トマトチキンカレー★○* サラダ*

エネルギーになる…★
きんにく ほね
筋肉や骨をつくるもとになる…○
からだ ちょうし ととの
体の調子を整える…*