



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 しています。

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…*

くだもの
果物 (すいか) *

ぎゅうにゅう
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*