



がっさいご きゅうしょく きせつ しょくざい つか
 1学期最後の給食は、季節の食材をたっぷり使
 ったカレーを作りました。かぼちゃ・なす・ズッキ
 ーニ・さやいんげんが入っています。果物はこの
 くだもの
 時期にぴったりの冷凍みかんです。夏休み中もし
 じき
 っかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

りょうり うし
 料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主
 りょうり からだ なか おも
 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…★

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*

ぎゅうにゅう
牛乳○

なつやさい
夏野菜カレー★○* プロテインサラダ

*○★