



がっきさいご 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・さやいんげんがはい入っています。くだもの なつ
旬のすいかです。なつやす ちゅう 夏休み中もしっかり食べて、暑
い夏を元気にすごしましょう。

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 したら 働きをするかをあらわ表しています。

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（すいか）*

ジョア○★

なつやさい
夏野菜カレー

プロテインサラダ

★○*

*○★