



今日の給食

7月9日(木) 

食材の栄養効果

● 鶏肉

良質なたんぱく質が豊富で、
体をつくるもとになります。
また、ビタミンB群も多く、
疲労回復にも役立ちます。

● ズッキーニ

カリウムやビタミンCが含まれ、
体の調子を整えてくれます。
水分も多く、暑い時期の
水分補給にもぴったりです。

● トマト

リコピンが豊富で、
体のサビつきを防ぐ
抗酸化作用があります。

今日のこんだて

- チキンカレー
- ズッキーニのソテー
- 麦ごはん
- 牛乳



暑さで食欲のない日は
スパイスのきいた
カレーがいいね！

