

令和元年8月 給食献立表

夏野菜で元気に夏を乗り切ろう

厳しい暑さが続いていますね。水分補給に飲み物をとりますが、食事に含まれる水分も大切な補給源になります。特に、きゅうりやトマト、冬瓜などの夏野菜は水分を多く含むため、汗で奪われた水分を補給することができます。一方で、利尿作用のあるカ...

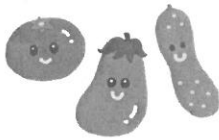


Table with 10 columns: 日曜日, 献立名, 3時のおやつ, 具の仲間 (熱や力になるもの), 具の仲間 (血や肉になるもの), 具の仲間 (体の調子を整えるもの), 献立名, 具の仲間 (熱や力になるもの), 具の仲間 (血や肉になるもの), 具の仲間 (体の調子を整えるもの). Rows include meals like 豆腐とツナのハンバーグ, 魚のみそ煮, 冷やし中華, etc.

うみやさい こんぶと わかめと ひじきさん
けちやつぱは あかいとまとの へんしんだ