

7月 19日 (水)

【今日の献立】

麦ごはん 夏野菜のカレーライス 牛乳
まめのひじきサラダ カットパイナップル



夏野菜

夏野菜には、夏に起こりやすい脱水症や紫外線による肌のダメージ、夏風邪などの症状から体を守ってくれる栄養素が豊富に含まれています。

今日のカレーライスには、夏野菜として、かぼちゃ、なす、いんげん、トマトが入っています。

暑い日が続きますが、しっかり食べて、夏も元気に過ごしましょう！



～今日の秋田県産食材～

- ・ ごはん ・ 豚肉 ・ トマト
- ・ 大豆 ・ 生姜

