

ランチメニュー

5/15

きょう 今日のこんだて

- ・ごはん
- ・きゅうりの香り漬かおけ
- ・カレー肉じゃがにく
- ・牛乳ぎゅうにゅう

きゅうりの95%は水分で、体を冷やす作用があります。だんだん暑くなるこれからの時期の水分補給にも役に立つ野菜です。

またカリウムも多く含むので、とりすぎた食塩を排出するはたらきもあります。

今日は藤沢産のきゅうりを使った香り漬です。ポリポリの食感を楽しんで、よくかんで食べましょう!

