

ランチメール

きょう 今日のこんだて

5.23

- ・ごはん
- ・カレー肉じゃが
- ・きゅうりの香りづけ
- ・牛乳

きゅうりの95%は水分で、
からだ なが ねっ さ こうか
体の中の熱を冷ます効果が
あつ
あります。暑くなるこれからの
じ き すいぶん ほ きゅう
時期、水分補給にぴったりの
や さい
野菜です。カリウムもたくさん
ふく
含んでいるので、とりすぎた食塩を
からだ そと だ
体の外に出すはたらきもあります。
きょう つく
今日はふじさわで作られたきゅうりを
つか がお
使った香りづけです。しっかりとかんで、
しょっかん
食感をたのしんでください！

