

ランチメール

きょう 今日のこんだて

7.9

- ・ロールパン
- ・コーンシチュー
- ・すいか
- ・牛乳



なつ 夏といえは、すいかですね。

すいかには ^{すいぶん} たくさんの水分の ^{からだ} ^{きゅうしゅう} ほかに、体に吸収されやすい

「ブドウとう」やビタミン、ミネラルが ^{おお} 多くある

ので、うんどうしたり ^{あせ} 汗をかいた ^{あと} 後の

^{えい} 栄養ようほきゅうにもピッタリです。☀️

なつ 夏のおやつにはアイスや
ジュースばかりではなく、
あまいすいかもオススメです。

