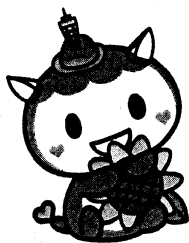


ランチメール

7がつ 15にち きょうのこんだて

なつやさいのカレーライス
さんしょくソテー のみものセレクト

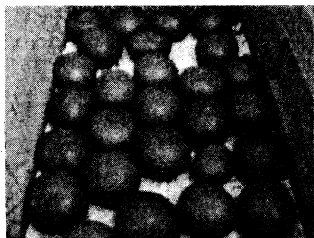
ふじさわランチ



きょうは1がっき さいごの きゅうしょくで、
ふじさわランチです。

カレーには、ふじさわの^{はたけ}畑でとれた トマトや
ピーマン、なす、ズッキーニ、がはいっています。
これらの やさいは、^{なつ}夏に^{しゅん}おいしい旬のじきをむかえる
「^{なつ}夏やさい」といいます。たいようの^{ひかり}光を たっぷりあびて
そだつので、あか^{いろ}色や き^{いろ}色、みどり^{いろ}色などカラフルで、
こい^{いろ}色なのが ^{とく}特ちょうです。あつくな^{からだ}った体のなかの
ねつを^さ冷ましたり、^{なつ}夏バテをよぼうする はたらきもあるので、
^{なつ}夏にぴったりな やさいです。

あつさに まけないように しっかり^た食べて、もうすぐ^{はじ}始まる
^{なつ}夏やすみも ^{げんき}元気に たのしくすごしてください！



ズッキーニは
きゅうりに いますが、
かぼちゃの なかまです

