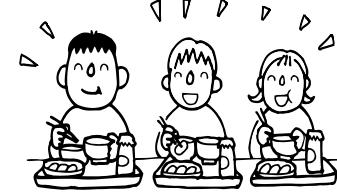
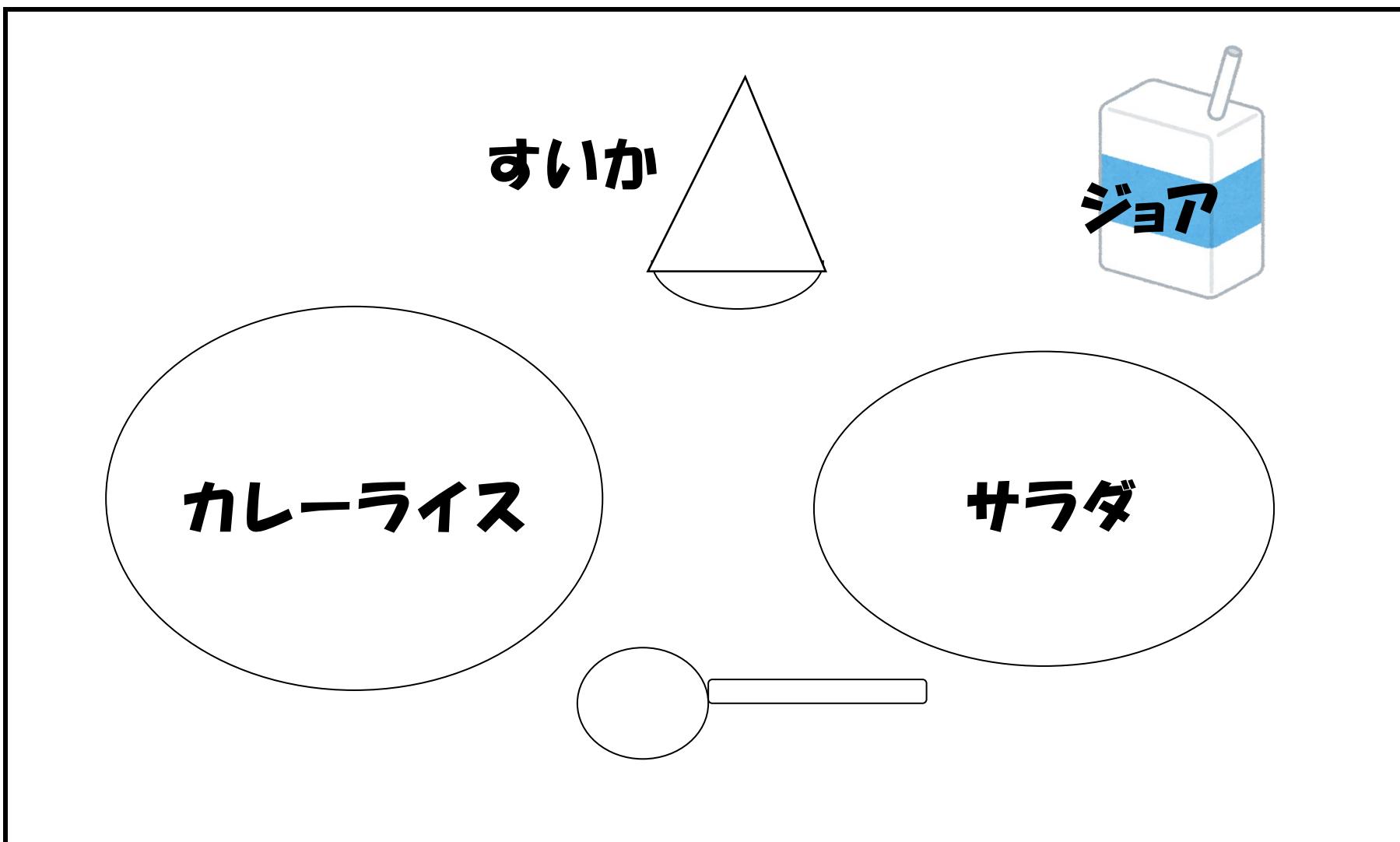


ランチタイムだよい



鶴指小給食室

★ 7月14日(月) のもりつけ



★ 7月14日(月) の献立

ポークカレーライス

パリパリサラダ

すいか

ジョア～マスカット～

きょう 今日は「すいか」についてのお話です。

すいかは水分がたっぷり含まれているだけでなく、

ブドウ糖、果糖、ビタミン、ミネラルなどがたくさん含まれています。

すいかは天然のスポーツドリンクと言えるほど、

暑い時期やスポーツの後など、汗をたくさんかいたときに

効率的に栄養補給することができます。

すいかの旬は8月頃までです。スーパーでも見かけるようになったので、

ぜひ夏休み中もお家で食べてください。