

あつ しょくよく とき つめ めんりょうり た
暑くて食欲がない時は、冷たい麺料理が食べやす

いですが、それだけで食事をすましてしまうと栄養

が偏ってしまうので、一緒に野菜や肉・魚などの

食材をバランスよくとることが大切です。

きゅうしょく ひ ちゅうか やさい にく
給食の冷やし中華は、野菜や肉・たまご

などの具がカップに入っているので、自分で

めん うえ た
麺の上のせて食べてください。





ひ ちゅうか あ くだもの
冷やし中華、じゃがいものいそ揚げ、果物(すいか)