

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^{しょくじ}をすましてしまうと栄養^{えいよう}

が偏^{かたよ}ってしまうので、一緒に野菜^{いっしょ やさい}や肉^{にく}・魚^{さかな}などの

食材^{しょくざい}をバランスよくとることが大切^{たいせつ}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^ぐがカップに入っているなので、自分で^{じぶん}

めん ^{うえ} ^た
麺の上^{うえ}に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)