

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。給食の

ひ ちゅうか やさい にく
冷やし中華は、野菜や肉・たまごなどの

ぐ じぶん めん
具がカップに入っているので、自分で麺の

うえ た
上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)