

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

かたよ いっしょ やさい にく さかな  
が偏ってしまうので、一緒に野菜や肉・魚などの

しょくざい たいせつ きゅうしょく  
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)