

きゅうしょくつうしん

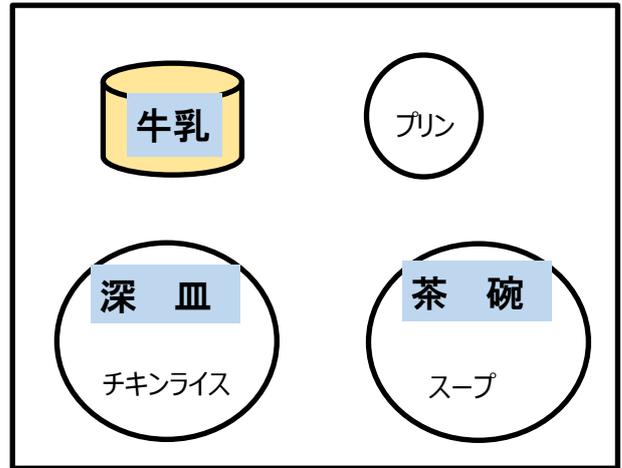
6月15日(水)

シンガポールふうチキンライス

ポテトと野菜スープ

豆乳プリン いちごソースがけ

牛乳



暑い時期の水分補給は大切です。「水分補給」というとお茶や水の

ような飲み物を思い浮かべがちですが、食事からでも水分補給はできます。みそ汁やスープ、野菜料理からも水分をとることができます。

また、牛乳もとても大切な水分補給になります。牛乳には、丈夫な骨や歯をつくるもととなるカルシウムがたくさん含まれています。

しっかり食べて栄養と水分を両方ともにとり、暑さに負けない身体をつくりましょう。

