

28年7月1日（金）牛乳・ぶたきむちどん・きりぼしとひじきのナムル・わかめととうふのスープ



夏にぴったり！ ぶたキムチどん

みなさん、キムチは好きですか？キムチは、
はくさい しお 白菜や塩、とうがらし、にんにくなどをつか
つけもの 漬物です。とうがらしが入っているので、から
みがあります。



キムチなどのからみのある食べ物は、暑くて
食欲がわかない時に食べると、元気が出て、
食欲がわいてきますよ。

夏バテしないように、しっかり食べましょう！