

きゅうしょくつうしん



がつ にち げつ

【5月19日（月）のこんだて】

★むぎごはん ★ぎゅうにゅう

★あじフライ ★わふうドレッシングサラダ

★やさいたっぷりみそしる

水分補給は、水などを飲むだけでなく、ごはんを
食べることも水分を補給することができます。

最近では、5月ごろから熱中症が発生しています。
熱中症予防のためにも、お水やお茶を飲むこと、ごはんを食べることを心がけましょう！