

# きゅうしょくつうしん



がつ にち もく

【6月19日（木）のこんだて】

- ★ジャージャーめん
- ★ぎゅうにゅう
- ★ナムル
- ★ミルクゼリー

まいにち <sup>あつ</sup> 毎日とても暑いですね！ <sup>ねっちゅうしょう</sup> 熱中症にな

らないようにするためには、<sup>すいぶん</sup> 水分をとる

ことも大切ですが、<sup>しょくじ</sup> きちんと食事をとる

<sup>たいせつ</sup> ことも大切です！