

きゅうしょくつうしん



がつみっか もく

【7月3日（木）のこんだて】

★なつやさいのカレーライス

★ぎゅうにゅう ★じゃこサラダ

★レモンスカッシュゼリー

きょう なつ しゅん た なつやさい
今日は、夏に旬（食べごろ）をむかえる夏野菜
の「かぼちゃ」と「なす」が入っているカレーで
す。

なつやさい すいぶん はい からだ ひ
夏野菜には、水分が入っているので身体を冷や
してくれる効果があります！
こうか