

きゅうしょくつうしん



しちがつこの か すい

【7月9日（水）のこんだて】

★カポナータふうスパゲッティ

★ぎゅうにゅう ★ツナサラダ

★アセロラゼリー

アセロラは、さくらんぼに似ている赤い小さな
実のフルーツです。

アセロラには「ビタミンC」という栄養素がたく
さん入っているので、夏のおひさまからの紫外線
で疲れた肌を回復させてくれる効果があります。