# きゅうしょくつうしん

## 【9月17日（水）のこんだて】

★ごはん　★ぎゅうにゅう

★こまつなふりかけ

★こうやどうふいり にくじゃが

★おかか ばいにくあえ

まだまだ暑い日が続いていますね。今日は、そんな暑い日にぴったりな、さっぱりとしたサラダです。梅には、クエン酸という疲れをとる効果があります！