

きゅうしょくつうしん



が つ に ち か

【5月12日（火）のこんだて】

ぐりんぴーす
★グリーンピースごはん

ぎゅうにゅう
★牛乳

くるま やさい にもの
★車ふと野菜の煮物

ばいにく
★おなか梅肉あえ

きょう さらだ あつ きせつ
今日のサラダは、これからの暑い季節に
ぴったりな、さっぱりとした味です。

うめ す た もの
梅のような酸っぱい食べ物は、からだの
つかれをとったり、食欲を高める効果があり
ます。そして、夏バテの予防効果もあります。