

きゅうしょくつうしん



がつついたち げつ

【6月1日（月）のこんだて】

- ★バターライス ★牛乳
★チリコンカン ★ワンタンのパリパリサラダ

6月になりました。これから気温が高くなり、

体が疲れやすくなる時期です。

こまめな水分補給・十分な睡眠をとる・

ごはんをしっかりと食べることが大切です！