

# きゅうしょくつうしん



しちがつとおか きん

【7月10日（金）のこんだて】

★カポナータふうスパゲッティ

★牛乳 ★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。