



旬の野菜を使って食欲増進！

Aクラス | 班

今日の献立

○夏野菜カレー&ピクルス

○フレッシュサラダ

○すだちゼリー

<アレルギー食品>

小麦・大豆・鶏肉・

豚肉・卵・乳

アレルギー表示:消費者庁

アレルギー特定原材料 28品



夏野菜

野菜は旬の時期に1番栄養価が高く、
その時期に体に必要な栄養素がたっぷりと含まれています。

今日の給食にも夏野菜がたくさん入っています！

かぼちゃ

ビタミンAとビタミンCが豊富→免疫力がアップ!

食物繊維がたくさん入っている→便秘解消効果

パプリカ

ベータカロテンが豊富→免疫力がアップ!

色鮮やかな赤や黄色→食欲増進効果

さやいんげん

ベータカロテン→皮膚や粘膜の健康維持をする!

