

7月13日(月)食育目標

夏野菜を食べよう

夏野菜は色鮮やかなものが多く、その色素成分は健康にも役立っています。例えば、抗酸化作用により夏の日差しから肌を守る役割があります。



夏野菜は水分が多いので、ビタミンやミネラルを含む水分補給ができ、熱中症予防につながります。

野菜サラダ

コロッケ
(1人1個)



ごはん

夏野菜カレーライス

