



阿波市の給食(令和2年6月29日~7月3日)



6月29日(月)

ごはん とり肉のアーモンドがらめ
とさあえ さわにわん
牛乳



6月30日(火)

コッパン チリコンカン
フルーツのぶどうゼリーあえ
牛乳



7月1日(水)

ぶたキムチチャーハン ジャがいもサラダ
トマトスープ いちごゼリー
牛乳



7月2日(木)

ごはん さわらのすだち風味
コールスローサラダ ぶた汁 あじつけのり
牛乳



7月3日(金)

コッパン とうふのちゅうかに
たこのたこ焼き とうもろこし
チョコ大豆クリーム 牛乳

暑い夏を元気に乗り切るためには、正しい水分補給の仕方が肝心です。私たちの体は、1日最低でも2~3リットルの水分が必要とされています。そこでまず上手な水分補給の方法を紹介します。まず大切なことは「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに飲むことです。のどがかわいたと感じたときには、すでに体の水分が不足した状態になってしまっているからです。上手に水分補給をして暑さに負けない



あわみちゃん

使った阿波市の野菜
じゃがいも、ニンジン、トマト

