

7月給食目標 『夏休みの食生活について考えよう』

7月に入り暑い日が続いていますが、みなさん夏バテしていませんか？

夏バテに効果的な食べ物は夏野菜です！

ここで夏野菜クイズです！シルエットを見て、何の野菜か考えてみよう！



正解は…



これらの夏野菜には、熱中症を防ぐために効果的な、水分とミネラルが豊富に含まれています。
夏野菜をたくさん食べて、暑い夏を乗り切りましょう！！