

小学校 7月9日ときめき給食

こんかい
今回のテーマ

なつ し
夏バテ知らず！

やく ぜん
薬膳パワーごはん！

きん め まい
ごはん（金芽米）

はるさめ
にらとチンゲンサイの春雨スープ

ぎゅうにく なつ や さい あま ず
牛肉と夏野菜の甘酢あん

もやしのナムル

「薬膳（やくぜん）」ってな〜んだ？

やく ぜん とく べつ くすり はい
薬膳は、特別な「お薬」が入ったごはんではあ
りません。「まわりの天気（季節）」や「みんな
からだ ちょうし あ からだ しょうざい
の体の調子」に合わせて、体にぴったりの食材を
く あ げん き
組み合わせた、元気になるごはんのことです！

なつ あつ ま きょう きゅうしよく
夏の暑さに負けないように、今日の給食にもた
く ぜん
くさんの「薬膳パワー」がつまっています！

きょう きゅうしよく うでしよくざい
★今日の給食の「すご腕食材」たち★

ぎゅうにく からだ
牛肉：みんなの体にエネルギーをチャージして、

スタミナをいっぱいにします！

な か な か からだ あた げん き からだ
にら：お腹の中から体を温めて、元気を体のすみずみまで
とど
届けてくれます！

からだ
チンゲンサイ：体にうるおいをプラスして、

なつ かんそう まも
夏の乾燥から守ります！

からだ よぶん すいぶん そと だ
もやし：体にたまった余分な水分を外に出して、

からだ
体をシャキッとさせます！

