

きゅうしょく
スマイル給食

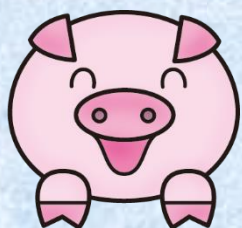
あつ ま
暑さに負けない☆

なつ かいしょう
夏バテ解消メニュー

なつ かいしょう こうか た もの
～夏バテ解消に効果がある食べ物～

がつ とうじょう
7月のメニューに登場しています☆

ビー
ビタミンB1



ぶたにく
豚肉



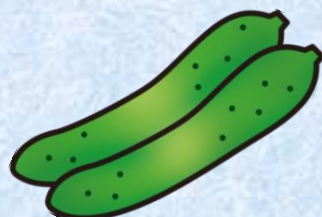
えだまめ
枝豆

カリウム



すいか

すいぶん
水分



きゅうり



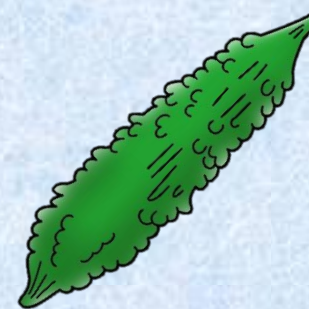
トマト

シー
ビタミンC



オクラ

さん
クエン酸



ゴーヤ



レモン

