

6月19日(月)

- ・牛乳
- ・麦ご飯
- ・炒り鶏
- ・白菜のごま和え
- ・茹でとうもろこし

<ひとくちメモ>

今日は、「とうもろこし」についてのお話です。とうもろこしには、熱中症を予防してくれるビタミンやミネラルがバランス良く含まれているので、夏場の疲労回復に効果的です。とうもろこしが苦手な人もいましたが、旬のとうもろこしを味わって食べていました♪

