

## 7月10日（水） 本日の給食

しらすごはん、味噌けんちん汁、豚肉のバーベキューソース、ミニトマト、牛乳



少しずつ暑くなってきました。しっかりと水分を摂り、熱中症を予防しましょう。

今日の給食に使われている牛乳や汁物、夏野菜も水分補給に効果的です。3食しっかり食べて、汗で失った水分とミネラルの両方を補給してくださいね！

