



れい わ ねん がつ にち きん  
令和8年7月17日（金）

## きょうのこんだて

- さ まー か れー むぎ  
・ サマーカレー（麦ごはん）
- こー ん さ ら だ  
・ コーンサラダ
- よー ぐ る と  
・ ヨーグルト
- ぎゅうにゅう  
・ 牛乳

きょう か れー ねんせい  
今日のカレーには、2年生のみな  
さんが生活科の授業で栽培した野  
さい し ょ う  
菜を使用しています。



## かたづ 片付けについて

- ① よー ぐ る と か っ ぶ  
ヨーグルトのカップは、ふた  
と か さ  
を取り、重ねてください。
- ② か さ か っ ぶ す ぶー  
重ねたカップ・ふた・スプー  
ん す ぶー ん ふくろ  
ン・スプーンの袋は、まとめて  
び に る ふくろ い  
ビニル袋に入れてください。
- ③ ぼん  
お盆・ふきんは、すべて出し  
てください。

## なつ や さい 夏野菜

きょう か れー びーまん  
今日のカレーには、かぼちゃ・なす・ピーマン・  
おくら ず っ きー に なつ や さい はい  
オクラ・ズッキーニといった夏野菜がたっぷり入  
っています。おれんじいろ むらさきいろ あざ  
オレンジ色のかぼちゃ、紫色が鮮  
やかになす みどりいろ びー まん ぱ わー  
緑色のピーマン、ねばねばパワーの  
みどりいろ おくら み め  
緑色のオクラ、見た目はきゅうりに  
に 似ているかぼちゃの仲間ズッキーニ。



こー ん さ ら だ きいろ  
コーンサラダには、黄色のとうもろこし（コーン）、きゅうりが入って  
います。ほかにも、ま か と ま と いろ びー まん なつ  
真っ赤なトマト、色とりどりのピーマンなど、夏は  
か ら ふ る や さい き せ つ や さい ふく えいよう  
カラフルな野菜の季節です。どの野菜にもそれぞれ含まれている栄養  
に、からだ さ こうさん か さ しょう なつ ば て かいし ょ う こう か  
に、体を錆びさせない「抗酸化作用」があるため、夏バテ解消に効果  
てき む あつ に つづ なつ ば て ぎ み と き なつ や さい た  
的です。蒸し暑い煮が続き、夏バテ気味な時こそ、夏野菜をしっかり食  
べて元気に過ごしましょう。

あした なつやす き そくただ せいかつ こころ す ぜん き こうはん  
明日から夏休みです。規則正しい生活を心がけて過ごし、前期後半に  
げん き あ  
元気に会いましょう。

