

# 献立ひとくちメモ

6月3日(金)



高松体育大会のお話です。

明日はいよいよ高松体育大会！

大会の前日ということで、豚肉をたっぷり使った「ドライカレー」を用意しました。ごぼう入りなので歯ごたえがあります。また、デザートはキンキンに冷えた特別栽培の冷凍みかんです。冷凍果物はこの暑い時期だけの特別なデザートです。みかんにはクエン酸が多く含まれているので、疲労回復や夏バテ予防に役立ちます。

今日はたくさん食べて、早く寝ましょう。睡眠や栄養不足は免疫力(病気に負けない力)を低下させてしまうので、規則正しい生活習慣を心がけましょう。皆さんの活躍を期待しています。明日がんばりましょう！