

## 5月13日の給食メニュー

### ご飯 フルーツ和え カレー 牛乳



エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの
米(宇佐産) だんご りんごゼリー じゃがいも(熊本県産) 砂糖	牛乳(大分県産) 豚肉(佐賀県産)	桃 みかん パイン 人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産) ねぎ(宇佐産)

### ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆



だんだんと日差しが強くなり、暑くなってきましたね。強い日差しで紫外線を浴びてしまったときにとりたい栄養素は、フルーツやじゃがいもに多く含まれているビタミンC。ビタミンCは肌をきれいに保つはたらきがあります。ビタミンAやビタミンEも美肌効果のある栄養素です。

