



# ランチ通信<sup>つうしん</sup>



きょう  
今日のこんだて



- ・シーフードカレーライス
- ・コーンサラダ
- ・フルーツカクテル

ぎゅうにゅう  
・牛乳



デザートのフルーツに入れるきれいなピンク色の  
ジュースはアセロラジュースです。アセロラは夏が旬  
で、ビタミンCを一番多く含む果物です。ビタミンC  
は夏の強い日差しで皮ふが受けたダメージを回復させ  
たり、食材の栄養を体に吸収させるのを助けたりする  
など体の中で大活躍する栄養です。また、さわやかな  
酸味なので食べるとスッキリします。

