

5月

初夏の陽気が木々の葉っぱをすくすくと成長させています。暑い日が増えてきているので、熱中症に気をつけましょう。

5月の特別献立

- | | | |
|-----|-----|-------|
| 3日 | 土曜日 | 憲法記念日 |
| 5日 | 月曜日 | 端午の節句 |
| 10日 | 土曜日 | 母の日 |
| 14日 | 水曜日 | お誕生日会 |



5月11日は母の日です。前倒しで10日に特別献立として給食懇談会でリクエストの多かった「散らし寿司」を提供します。どうぞ、お楽しみに！！



5月の旬

人

参

春と秋に旬を迎える野菜です。食物繊維が豊富で、免疫力を高めしてくれる「カロテン」を多く含みます。

鱒

ふっくらとした身がおいしい春を代表する魚です。西京味噌に漬けて焼くと香ばしくて美味です。

枇

杷

ぶわの木は大薬王樹と呼ばれ、昔から薬用になってきました。葉を乾燥させ、煎じて飲むと免疫力を高めるそうです。

作成：栄養士 しおい