

# 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

2日	土曜日	憲法記念日
4日	月曜日	端午の節句
9日	土曜日	母の日
13日	水曜日	お誕生日会



5月10日は母の日です。前倒しで9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、免疫力を高める「カロテン」を多く含みます。

鱸

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。