

5月の給食だよ!



気温も暖かくなってきましたね。
体調管理にも気をつけましょう。



5月の主な献立

- 5日 ちらし寿司
- 11日 福島郷土料理「こづゆ」
- 13日 パンバイキング
- 19日 お誕生お祝い御膳
- 26日 凍結含侵食「キザミ食」

デイリクエスト

- 12日 ミックスフライ
- 13日 山菜おこわ
- 18日 ソース焼きそば
- 20日 白玉あんみつ
- 24日 カツ丼
- 27日 ひやむぎ



～今月の郷土料理～

こづゆ(福島県)

正月 婚礼などハシの席で振るまれる郷土料理。内陸の会津地方でも入手が可能な海産物の乾物を素材とした汁物。



お誕生会にケーキを焼きました。(^^)

栄養コラム

体をつくる**栄養三食**〈赤・黄・緑〉

栄養三色とは、食品を栄養素の特徴によって赤黄緑で色分けし、この三色をバランス良く食べることで、健康な体を作る目安となる色のことです。

好きなものだけを食べるのは、栄養バランスが崩れてしまいます。ご飯だけ、お肉だけ、野菜だけと偏った食事では健康な体は作れません。

1日3食、規則正しく食事をしましょう。

