

5月の給食だよ!



季節の変わり目となる5月は、体調を崩しやすい時期です。バランスよく食べて元気に過ごしましょう。

2022

5月の主な行事・献立

5日 ちらし寿司



10日 郷土料理
こづゆ (福島県)

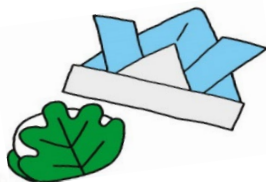


18日 お誕生会



先月の献立

手作りロールキャベツ



生薑ご飯



手作りパン

デイリクエストメニュー

9日 とんかつのソース煮

11日 ミックスフライ

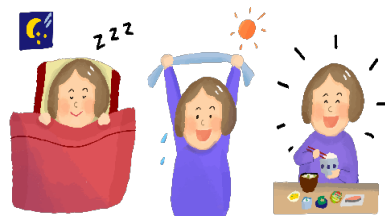
16日 水ようかん

17日 ソース焼きそば



免疫力を高めるために**重要な要素**

1. 質の良い**睡眠**



2. 軽い**運動**

3. バランスの取れた**食事**

～福島県郷土料理 こづゆ～

こづゆとは、ホタテの貝柱でとった出汁で作るお吸い物です。「**最高のおもてなしをしたい**」という人情味あふれる料理とされています。いろいろな季節の野菜を使って作っているので、**食物繊維**や**ミネラル**が豊富に含まれています。