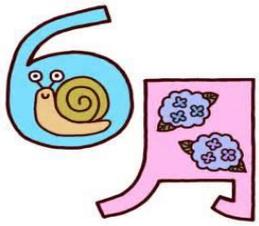


第22号 ゆとりあ栄養課便り H29.6



今年も早いもので半年が過ぎようとしています。
今年も早いもので半年が過ぎようとしています。
今年は平年よりも梅雨入りが遅いと言われておりますが、梅雨入りすると、季節の変わり目で気温や湿度が高くなり、体調を崩しやすくなるので、お気を付け下さい。

そんな時の食事には、**エネルギーを作るクエン酸・ビタミンB₁、からだを作るたんぱく質**を多く含む食品を選んでみて下さい👉

例：豚肉、大豆、かんきつ類 など。

暑さやジメジメ、鬱々とした気分も、疲労回復効果のある食事で吹き飛ばしましょう！！

《母の日の行事食献立》

- ★赤飯
- ★天ぷら盛り合わせ
- ★卵豆腐
- ★アスパラの酢味噌和え
- ★すまし汁



《6月スケジュール》

- 6/9 【からだ元気・歯を大切に！】
切干大根の炊き込みご飯、あじの梅干煮、フルーツヨーグルト 等
- 6/18 【父の日】
鮭と大葉のちらし寿司、冬瓜の水晶煮、オクラの土佐和え 等
- 6/20 【季節食材の日】
ライス、チキンカツ、オクラとトマトのサラダ、枝豆のポタージュ 等
- 6/29 【季節食材の日】
御飯、あじと夏野菜の南蛮漬け、枝豆真丈の煮物 等