



Main table with columns for Date, Day, Menu, Ingredients, and Nutritional Information (Energy, Protein, Fat, etc.).

【大】『5月の大好きメニュー』

高等部(生活コース2年生) 「肉うどん」と「ごぼうのハヤシライス」を応援してくれました。 肢体部門(中・高等部) 「オムライス」と「豚丼」を応援してくれました。

お茶にはカテキンがいっぱい!

緑茶、紅茶、ウーロン茶などにはカテキンという渋み成分が入っています。また、リラックス効果のある成分があり、緑茶にはビタミンCも含まれています。お茶に多く含まれているカテキンには、生活習慣病を予防する効果(抗酸化作用など)があるので、上手に摂取していきたいものです。

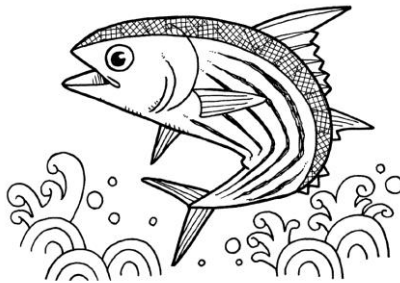


今年の運動会は、学部ごとの分散開催です。(運動会当日も給食はあります。)

練習が始まります。あさごはんをしっかりと食べて登校しましょう。水分補給も大切です。お茶も忘れずに。みんな頑張れ!!



かつお



「初がかつお」は5月の季節語ですが、最近はずっと早く出まわっています。かつおは、良質のたんぱく質をふくみ、ビタミンや鉄なども豊富な栄養の高い魚です。生の刺身や、いぶしたたたき料理が有名です。

25日(火) 「かつおのかりんとがらめ」で季節の味を味わいます。

◎都合により献立内容を変更することがあります。 ※ 太字の野菜は、「まび産直」さんから届く予定です。



Q. アスパラガスの名前の由来はななんだ?

- ①明日にはすばらしくの伸びるから
②たくさん食べるとおならが出るから
③ギリシャ語で新芽を意味する言葉から

