

Table with columns for Date, Dish Name, Food Category (Blood/Meat/Bone, Body Regulation, Heat/Power), and Calorie (Elementary, Middle, High School). Rows include items like 米粉バターロール, ごはん, 味噌汁, etc.

【大】『5月の大好きメニュー』

高峯部(生活コース 3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・高峯部)
「肉うどん」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。

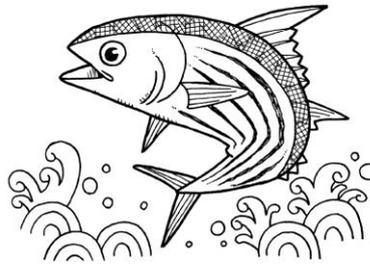


今年の運動会は、学部ごとの分散開催で
す。(運動会当日も給食はあります。)

練習が始まります。あさごはんをしっかりとし
て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、
最近はも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
多く含む、ビタミンや鉄なども豊富な栄
養価の高い魚です。生の刺身や、い
ぶしたたたき料理が有名です。

24日(火)
「かつおの南蛮漬け」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由来
はなーんだ?

- ①明日にはすばらしく伸びるから
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

