



きゅうしょく 給食だより



令和 7 年好地荘

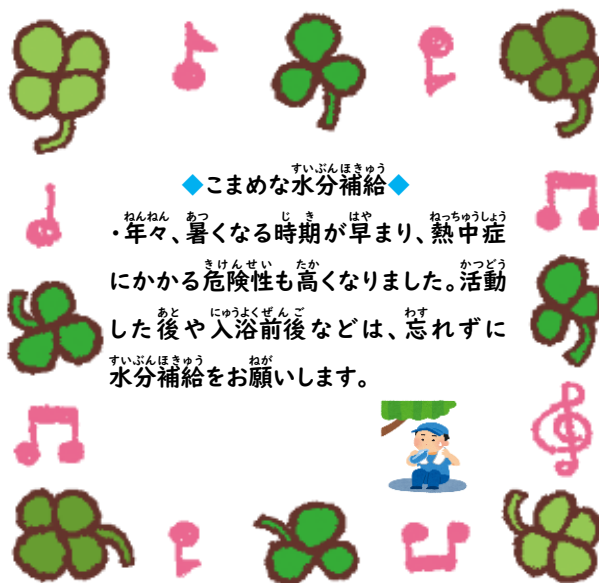
こい さわ かぜ げんき すがた み こころ からだ げんき かん
・鯉のぼりが爽やかな風をうけて元気におよんでいる姿を見ると、心も体も元気になってくるような感じがします。

わたし こい ま からだ うご げんき まいにち す
私たちも鯉のぼりに負けないよう体を動かして、元気な毎日を過ごしていきましょう。



◆世界のご当地「中国・サンラータン（酸辣湯）」◆

ちゅうごく かん こんなんしやう はつしやう
・中国華南の湖南省が発祥とされている「サンラータン（酸辣湯）」。
ちゅうかりやうり ひと す どうがらし こしやう つか す
中華料理の一つで、酢や唐辛子、胡椒などを使った酸っぱいスープです。
たまご い かたくり こ
とき卵を入れて片栗粉でとろみをつけるので、程よい酸味と辛みが口の中で広がります。具材は卵の他に、
ほぞ さんみ から くち なか ひろ ぐざい たまご ほか
細切りの筍や野菜、お肉などが入っています。



◆こまめな水分補給◆

ねんねん あつ し き はや ねっちゅうしやう
・年々、暑くなる時期が早まり、熱中症にかか
きけんせい たか かつどう
る危険性も高くなりました。活動した後や入浴前後などは、忘れず
あと にゅうよくぜんご わす
に水分補給をお願いします。



◆旬の食材・アスパラ◆

・アスパラには、ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれ、アスパラギン酸には「疲労回復」等の働きがあります

◆おやつのかたの摂り方について◆

・おやつのかたの摂り方を間違えると、様々な疾病を引き起こしてしまいます。食べる時間・量・質などを決めて摂りましょう。また、購入する時も食べきれの量の量にしましょう。自身の健康維持の為、食べ過ぎは禁物です。



◆今月の給食予定◆

- ・5月5日(月) 端午の節句献立
- ・5月7日(水) 福田パン
- ・5月9日(金) トッピングセレクト

A チョリソーソーセージ B エビフライ

- ・5月13(火) 世界のご当地メニュー 中国編「酸辣湯」
- ・5月19(月) 丼セレクト

A カツ丼 B 明太しらす丼

- ・5月27日(火) おかずセレクト

A サバの塩焼き B かに玉のカニカマあんかけ

※仕入れに状況により内容が変更となる場合は速やかにお知らせいたします

