



給食だより

食育フードシステム東北株式会社

5月5日はこどもの日

こどもの日とは…

「こどもたちの人格を重んじ、幸福をはかるとともにお母さんにも感謝する日」です。
こどもたちの健やかな健康を願って鯉のぼりを上げたり、五月人形を飾ったりします。

5月2日は【こどもの日メニュー】でお届けします

- たけのこごはん
- カレーコロッケ
- スパソテー
- キャベツツナサラダ
- チーズ
- こいのぼりかまぼこ
- フルーツ



たけのこをたべよう!

たけのこは5月に旬を迎えます。

上に向かってすくすく育つことから、まっすぐ元気な男の子に育ってほしいという願いが込められています。

炊き込みご飯、お吸い物、煮物、天ぷらなどがおすすめです。



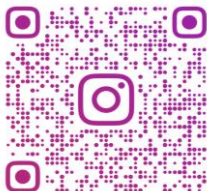
食育フードシステム東北株式会社

〒989-3125

宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28

TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667

メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com

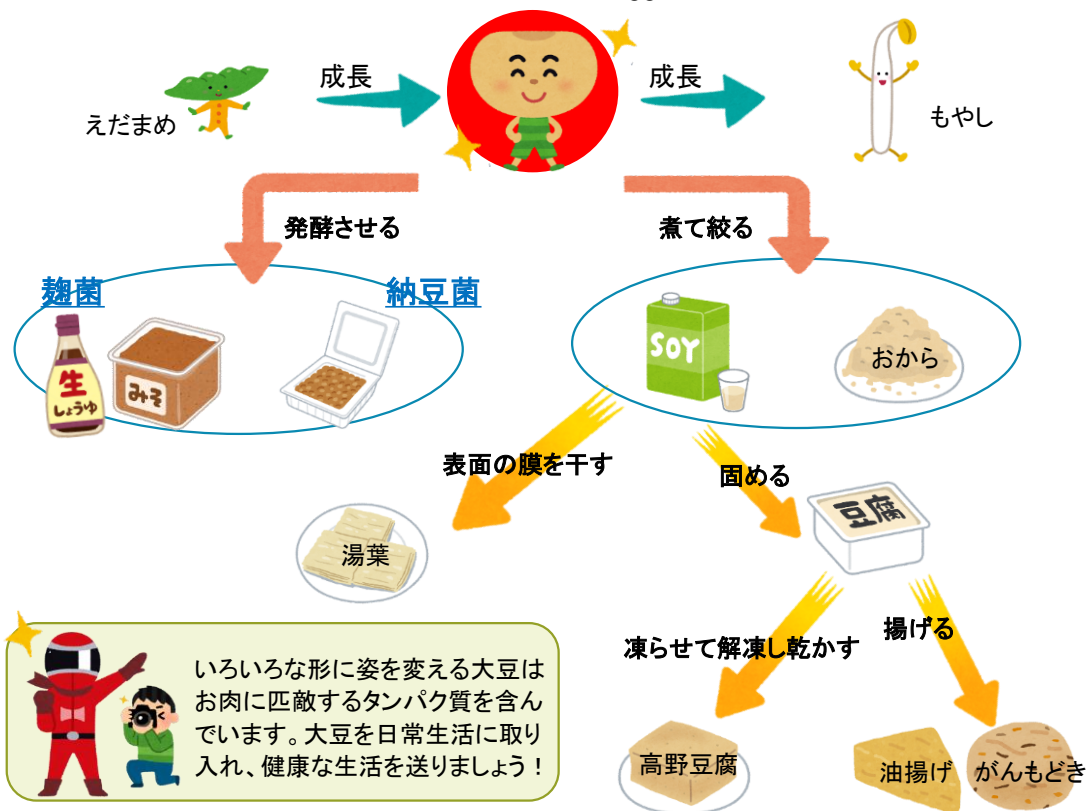


カメラをかざすと弊社公式Instagramが出ます。フォローよろしくお願いします!!

5月の目標

食材を知ろう! 大豆はとっても変身上手

「畑の肉」と言われる大豆は、体に必要な栄養素をたくさん含む栄養価が高い食材です。大豆から作られる食べ物の中でも、味噌、醤油、豆腐は和食にかかせない食べ物です。では、大豆がどのように変化するか見てみましょう



いろいろな形に姿を変える大豆はお肉に匹敵するタンパク質を含んでいます。大豆を日常生活に取り入れ、健康な生活を送りましょう!

《残食情報》

3月に残食が多かったのは、【野菜肉巻き】でした。
野菜肉巻きには、さやいんげんが入っています。さやいんげんには、糖質や脂質の代謝を助け、疲労回復に効果的なビタミンB1やビタミンB2が豊富に含まれています。タンパク質や糖質を多く含むものと一緒に食べると効果的です。

【5月の食材予定産地】

- 《野菜》ピーマン(茨城) もやし(青森) 長ネギ(宮城) 白菜(宮城) ブロッコリー(北海道)
- きゅうり(宮城) しいたけ(山形) しめじ(長野) ごぼう(青森)
- 《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク) 牛肉(オーストラリア・アメリカ)
- 《米》ひとめぼれ(山形)