



今月の行事食

- 1日 誕生日祝食(赤飯)
- 8日 お花見弁当
- 23日 開学記念日(赤飯)

※食種により異なります。

8日はお花見弁当



※写真はイメージです。内容は異なります。

旬の食材 竹の子



部位別
美味しい
食べ方



やわらかい穂先は
椀種・酢の物・和え
物・煮物に

歯ごたえのある
中心部分は
煮物や焼き物に

根元のかたい
部分は、
竹の子ご飯や
揚げ物に

シャキシャキの歯ごたえで、
食物繊維がたっぷり！！
手に入ったらすぐに下ゆで
しておきましょう♪♪

体内の余分な塩分を排出し、高血圧の予防や
改善に役立つ**カリウム**を豊富に含む野菜です。
それに加えて、不溶性**食物繊維**が豊富で、1回に
食べる量も多い為、効率よくとることができます。
茹でた竹の子に見られる白い粉は、**チロシン**
という**アミノ酸**です。

災害時の備え

先月24日、給食に非常用の缶入りソフトパン
を供食させて頂きました。
患者様のご協力を頂き、ありがとうございました。



この記事に関する問い合わせは、内線3197まで