

5月の献立一口メモ

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
若竹汁 若(ワカメ)と竹(タケノコ)のすまし汁です。ワカメとタケノコには植物繊維が多く含まれていておなかの調子を整えます。	柏餅 柏は昔から神聖な木とされ、新芽が出ないうちは古い葉は落ちないという性質をもっています。そこから世継ぎや家系を絶やさないための「子孫繁栄」を願う縁起物として、子どもの成長を祝う「端午の節句」に柏餅を食べる習慣になったと伝えられています。		こどもの日 	かみかみサラダ ごぼう、さきいかの入った噛み応えのあるサラダです。噛むことは脳が活性化され、唾液の分泌が増え、消化を助けます。
9	10	11	12	13
	ジュリエヌスープ ジュリエヌとはフランス語で「マッチ棒より細い糸状に切ったもの」という意味です。千切りにした野菜たっぷりのスープです。		キャベツ 春キャベツ(4~6月)は柔らかくてみずみずしくサラダ向き、冬キャベツ(1~3月)は葉が固くロールキャベツなど煮物向きです。	プリンアラモード プリンの上にホイップクリーム、フルーツ、カラースプレーをトッピングし、ウエハースを添えていただきます。
16	17	18	19	20
じゃがいも 旬は2回です。春は皮が薄くみずみずしい「新じゃが」と呼びます。秋は皮が厚めで長期保存に向くじゃがいもです。	鱈(さわら) 40cm位のを「さごし」と呼び、成長とともに名前が変わる出世魚です。鱈は腹部に脂肪が多いので、尾に近い方がおいしいです。	豚肉の味噌丼 薄切りの豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマンなどの野菜を炒め、砂糖、醤油、味噌で味付けし、ご飯にのせていただきます。	チリコンカーン アメリカテキサス州発祥のメキシコ風アメリカ料理です。たくさんのひき肉と豆を入れてトマトと一緒に煮込んだスープです。	誕生会フチケーキ カステラを一口サイズにカットしてお皿に盛り、ホイップクリーム、季節のフルーツをトッピングしていただきます。
23	24	25	26	27
切り干し大根 大根を細切りにして乾燥させたものです。食物繊維が多く含まれ、整腸効果があります。	ストーンクッキー 石のごつごつして硬いクッキーです。コーンフレークやレーズンが入り、生地を一つずつ丸めてオーブンで焼きます。	大根  <p>上部は水分が多くて甘みが強く、生食向きです。 中部は柔らかくて甘みと辛みのバランスがよく、大根ステーキやおでん向きです。 下部は水分が少なめで辛みが強く、漬物や照り煮向きです。</p>	ひよこ豆(ガルバンソ) トルコ産で、くちばしのような突起がありひよこに似ているのでこの名前が付けました。食物繊維が多く、腸の調子を整えます。	ほうれん草 鉄分が多く含まれる緑黄色野菜です。鉄分は体内で赤血球の一部として血液中の酸素を運搬する働きをします。
30	31			
ひじき 骨を強くするカルシウムと腸をきれいにする食物繊維がたっぷり含まれています。	鶏天 鶏肉に衣をつけて揚げた大分県中部の郷土料理です。			