

栄養便り

5月

みなさんこんにちは。
5月に入り、気持ちの良い季節となりましたね。
季節の変わり目ですので、体調管理に気を付けて過ごしていきましょう♪

5月5日は子供の日♪

こどもの日は、国民の祝日の一つで、「こども
の人格を重んじこどもの幸福をはかるとともに
母に感謝する日」と1948年に定められました。

生目の郷での献立紹介☆



行事食を
楽しんで
☆に

- 鯉のぼりオムライス
- さっぱりさらだ
- コーンスープ
- フルーツ
- おやつ(柏餅)

●平成26年第13号(5月発行)

肌のかさつき

ビタミンA

→皮脂腺や汗腺の働きを高める
(モロヘイヤ・うなぎ・レバーなど)



ビタミンB2・B6

→皮膚に新陳代謝を促し、
はりと弾力性を与える
(レバー・さばなど)



ビタミンC

→コラーゲンの生成を助ける
(柿、キウイ、ピーマンなど)



☆乾燥肌の改善に有効な成分☆

原因：①たんぱく質などの栄養不足
②皮脂分泌の低下 など

○五月の栄養アドバイス○

4月からは駅弁当の日を月1で設定し、厨房で各都道府県の
駅弁当を作り、提供させていただいております♪
4月の駅弁当は、宮崎県くさのぼり、五目鶏飯弁当でした！

♪5月5日(月) 子供の日

- ・鯉のぼりオムライス
- ・さっぱりさらだ
- ・コーンスープ
- ・フルーツ

♪5月9日(金) 生目の郷10周年記念

- ・散らし寿司
- ・刺身
- ・菜の花サラダ
- ・茶わん蒸し
- ・ゼリー

♪5月16日(金) 5月駅弁当～島根県～

松江堀川遊覧おべんとう

♪5月22日(金) お誕生日会

お楽しみ献立

○五月の行事食紹介○