



献立だより

令和4年度

4/11(月) 献立紹介

- ・照焼きハンバーグ
- ・ポイルアスパラ
- ・五目煮
- ・ピーマンとじゃこの和え物
- ・みそ汁



「ポイルアスパラ」

疲労回復効果が期待できる「アスパラギン酸」を含む野菜です。気温だけでなく、新生活がスタートするなど環境の変化が多い春は、とくに疲労がたまりやすくなります。この時期にはぜひ積極的に食べていただきたい野菜です。



4/21(木) 献立紹介

- ・さけの柚庵焼き
- ・かぼちゃのそぼろ煮
- ・小松菜の和え物
- ・みそ汁



「さけの柚庵焼き」

鮭にはアスタキサンチンやビタミンC、ビタミンEなど抗酸化作用に優れた栄養素が含まれています。鮭の赤い色は、このアスタキサンチンによるもので、本来は白身の魚なのです。

※「抗酸化作用」とは、増えるとさまざまな病気や老化の原因となる「活性酸素」を除去するはたらきのことです。

