



**春野菜で元気!**

春キャベツ、菜の花、グリーンピース、アスパラガス。春野菜のみずみずしいグリーンは、体の調子を整えてくれる“元気色”。さっと火を通して、ビタミンたっぷりのおいしさをいただきます。グリーンピースを炊き込んだご飯やポタージュは、この季節だけの楽しみです。



月	火	水	木	金	土
1 野菜そぼろ丼 バイクド里芋 すまし汁 果物	2 ご飯 サワラと人参の煮物 ポテトサラダ 味噌汁、果物 (かしわ餅)	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 パン 牛乳
8 グリーンピースご飯 ミートローフ キャベツのコーン煮 味噌汁 果物	9 ご飯 ポテトフライ ほうれん草のおかか和え 味噌汁、果物	10 ご飯 肉豆腐 ブロッコリーと人参のおか か和え、味噌汁、果物 (蒸しパン)	11 ご飯 サワラのもやしあんかけ さつま芋ときゅうりの酢の 物、味噌汁、果物 (豆乳ももゼリー)	12 ご飯 ポークビーンズ キャベツとチンゲン菜のサ ラダ 果物	13 協賛行事出演 (ジョイフル)
15 おこわ 豆腐のコーン味噌焼き ゆでアスパラ すまし汁、果物 (米粉のバナナパン)	16 ご飯 鮭の酒蒸し ひじきとさつま芋の炒り煮 味噌汁、果物 (プリン)	17 親子遠足 	18 ご飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 かぼちゃ蒸し 味噌汁 果物	19 ご飯 マーボー豆腐 もやしのナムル 果物	20 パン 牛乳
22 ご飯 たらの磯辺焼き じゃが芋きんぴら 味噌汁 果物	23 ご飯 鶏肉のふっくら焼き ゆでブロッコリー コーンスープ 果物	24 誕生会 誕生会献立 (わらび餅) 	25 ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物 味噌汁 果物	26 ご飯 豚肉のもち米蒸し 切り干し大根としらすの炒 り煮 味噌汁、果物	27 パン 牛乳
29 カレー きゅうりと長芋のさっぱり 漬け 果物	30 豚肉の甘味噌丼 酢の物 果物 (蒸しパン)	31 ご飯 豚肉と野菜のカレー炒め きゅうりのゆかり和え 豆乳汁 果物		<b>よくかんで食べることの効果</b> よくかむことで、食べ物が細かく砕かれます。またよくかむほど、だ液がたくさん出たり、顔の筋肉が動くことで血流量が増えたりします。こういったことにより、さまざまなよいことがあります。 ●食べ過ぎを防ぐ ●脳の動きを活発にする ●むし歯を予防する ●食べ物の消化を助ける	