

5月



きゅうしょくだより

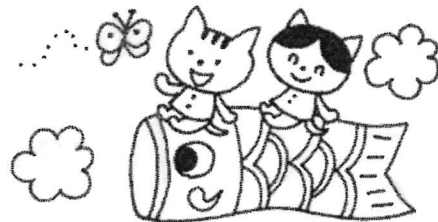


2025年度

はるやさい

春野菜

そよ風^{かぜ}に 温^{あたた}かい 日^ひ差し。心^こ地^{こち}よい 季^き節^{せつ}になりました。
外^{そと}へ 出^でかけることも 増^ふえたかと思^{おも}います。暑^{あつ}い 日^ひも
ありま^すので、水^{すい}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}や体^{たい}調^{ちょう}管^{かん}理^りをしっか^りと 行^{おこな}い、
元^{げん}気^きいっぱい^すに 過^すごしていきましょ^うう。



ただ 正しい生活リズムを作る4つのポイント

あさ ひ ひかり あ
❖朝、日^ひの光^{ひかり}を浴^あびよう

あさ た
❖朝^{あさ}ごは^たんを食^たべよう

ひるま からだ うご かつどう
❖昼^{ひるま}間は体^{からだ}を動^{うご}かしたり、しっか^り活動^{かつどう}をしよう

よる くら はや ね
❖夜^{よる}は暗^{くら}くして早^{はや}く寝^ねよう



しゅん しょくざい もっと せいじゅく じ き さ
“旬”は食^{しょく}材^{ざい}が最^{もっと}も成^{せい}熟^{じゅく}している時^じ期^きを指^さし、
えいよう はる しゅん やさい しょうかい
おいしくて栄^{えい}養^{よう}もたっぷりです。春^{はる}が旬^{しゅん}のお野^や菜^{さい}を紹^{しょう}介^{かい}します。



はる 春キャベツ

みずみずしく、葉^はが柔^{やわ}らかく、甘^{あま}みが強^{つよ}いのが
とくちよう
特徴^{とくちよう}です。



しんたま 新玉ねぎ

すいぶん おお からみ かん
水^{すい}分^{ぶん}が多^{おお}く、辛^{から}味^みを感じ^{かん}じにくいです。
む
サラダにも向^むいています。



しん 新じゃがいも

ふつう くら ちい まる
普^ふ通^{つう}のじゃがいもと比^{くら}べ小^{ちい}さく丸^{まる}い。
かわ うす かわ た
皮^{かわ}が薄^{うす}いため、皮^{かわ}つきのま^たま食^たべられます。

はるやさい こんげつ きゅうしょく おお つか
春^{はる}野菜^{やさい}は今^{こん}月^{げつ}の給^{きゅう}食^{しょく}にも多^{おお}く使^{つか}っています。
きせつ かん しょくじ たの
季^き節^{せつ}を感じ^{かん}る食^{しょく}事^じを楽^{たの}しみましょ^うう！