

2025年5月

栄養だより

新緑のまぶしい季節になりました。

この時期は寒暖差が大きく疲れも出やすい時期でもあります。そんな今こそ[免疫力]を意識した生活が大事です。

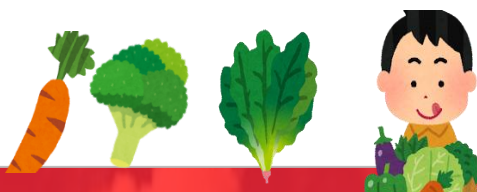
●たんぱく質をしっかりとろう

お肉、魚、卵、豆腐、納豆などが体を元気にしてくれます。



●野菜や果物を食べよう

にんじん、ブロッコリー、葉物をはじめとする野菜や果物は体を守る力を助けます。



できることから少しずつ
始めてみましょう。

食べることは
こころとからだの元気に
つながります。

●腸を元気に

ヨーグルトや牛乳、みそや納豆は
腸の動きを良くしてくれます。



5月の行事食 5/2こどもの日メニュー

- ・天丼
- ・すまし汁
- ・春キャベツの胡麻ドレ和え
- ・こいのぼりケーキ

