

3月

の給食だよ



3月の主な行事・献立

- 1日 ひなまつり ●太巻き等 手作り桜餅●
- 8日 パンバイキング
- 11日 非常食提供日
- 18日 お彼岸 手作りおはぎ
- 20日 お誕生会
- 28日 凍結含浸食(キザミ食)



B棟リクエストメニュー

- 6日 白身魚のフライ
- 12日 ソースかつ丼
- 13日 焼きいも
- 15日 おにぎり



何度も延期になりましたが、今回やっとお餅つきを開催することが出来ました～☆



「春が旬の食べ物」

菜の花

緑黄色野菜のひとつ。カルシウムなどのミネラルが豊富で、特にビタミンCは**免疫力を高め**ます。



ふき

早春に土から顔を覗かせるふきのとうは「**春を告げる山菜**」とも呼ばれています。独特の香りやほろ苦さは**胃腸の働きを高める**働きがあります。



新たまねぎ

香りや辛味の成分は、**血液をサラサラ**にします。また、ビタミンB1の吸収を高めるので**疲労回復**にも効果があります。



いちご

ビタミンCが豊富で、**免疫力を高める**働きがあります。群馬にもいちごの品種があり、「**やよいひめ**」などがあります。 制作者:清水 園美

