

# 令和5年5月12日（金）



## 献立名

- ・麦ご飯 ・昆布の佃煮
- ・牛乳
- ・新じゃがのそぼろ煮
- ・からし和え
- ・青梅ゼリー

じゃがいものビタミンCは加熱しても壊れにくい性質を持っています。

ビタミンCはストレスへの抵抗力を高める働きがあるので、気候が変わりやすいこの時期にしっかりと摂っておきたい栄養素。風邪予防や肌荒れ防止だけでなく、心が感じたストレスも軽減させる働きがあるので、旬のじゃがいもでしっかりとビタミンCを補給しましょう。