



行事のお知らせと7月8月・報告6月後半から

おやつ おはぎ
フルーツ 西瓜
ゼリー寄せ
てんぷら盛合わせ
しんじょの薄葛椀
菜飯
盛夏のお楽しみ膳
八月十六日

その他行事

7月26日
誕生会
赤飯 ケーキ
7月30日
土用の丑の日
うなぎ玉井



土用の鯉以外の行事食
旬を迎える土用のシジミ
精をつける土用玉子
恙病息災を願う土用餅
「う」が付くものを食べる習慣
うどん
梅干し
うり
馬肉 牛肉



6月7月食事報告 おいしく、楽しく、安全に！今回は丼物の紹介です。



6.18 父の日 押し寿司 揚げびたし サクラランボ他



7. 7七夕素麺 天ぷら メロン他



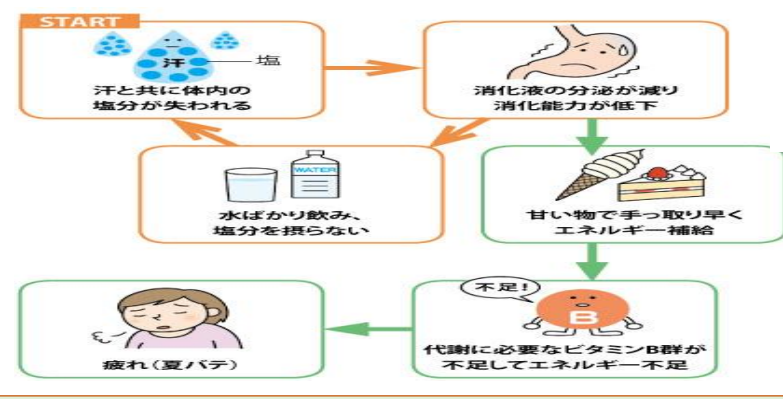
6.28 誕生会 お赤飯



6.20 ビビンバ風



7.3 三色丼



夏に働く栄養素

ビタミンB群
ビタミンB1、ビタミンB2、
ビタミンB6、ビタミンB12。
ナイアシン、パント酸、葉酸、
ビオチンの8種類のビタミンの
ことです。エネルギー代謝を
高め、疲労回復する働きがあり
ます。豚肉や卵、うなぎ等に豊富に含まれています。

ビタミンBとは？ 不足すると疲れの原因に？

