

5月14日(木)

たけのこのおかか煮

さばの揚げづけ
(1人1切)

ごはん

⚠️ だんご汁

たけのこ

春が旬のたけのこは、成長が速く、すぐに竹になってしまうため、生のたけのこを味わえる期間はとても短いです。

たけのこには食物せんいとカリウムが含まれています。食物せんいには、腸の働きを助ける働きがあります。また、カリウムには体の余分な塩分を排出する働きがあります。



「だんご」はのどにつまる危険があります。
よく噛んで食べましょう。