



2022年7月11日 (月)

献立 (ちらし寿司) (里芋煮)



- ・ ちらし寿司 ・ すまし汁 ・ 里芋煮
- ・ 星型ハンバーグ ・ 七夕ゼリー



栄養士からの秘密話は

次のページで紹介します




発行者：ニッコクトラスト

熱中症には気を付けて！

週間メニュー第1弾！



本日のメニューは「ちらし寿司」です！今日のような暑い日には酢飯でサッパリ☆

暑いときは「汗」をよくかきますが、その際水分が不足するのは勿論ですが、汗と一緒に『カリウム』も不足してきます  こんな時に**お勧め食材**は**里芋**です！！

里芋に含まれている『カリウム』には免疫力を高める事で感染症

予防にも効果があります！これから夏本番を迎えるにあたり、積極的に『カリウム』が含まれている食材をメニューに取り入れていきたいですね



発行者：ニッコトラスト

