みんなでできたもん 3月号

まだまだ寒い日が続いていますが、少しずつ暖かくなってきましたね♪
2月の〝福を招く節分ランチ〟では、恵方巻きを提供しました。
今月は、〝ひな祭り御膳〟を提供する予定です☆
どんな料理が出てくるのか楽しみにしていて下さい！！

2月の行事食で提供しました

福を招く節分ランチ（2月3日）

◆巻き寿司
◆レタス巻き
◆おからと豆のサラダ
◆大根とえびのくず煮
◆すまし汁
◆節分豆

お楽しみランチ♪（2月23日）

◆ひじき混ぜご飯
◆サバのおろし煮
◆豚と白菜の甘酢炒め
◆とろみ汁
◆チョコレートケーキ

ひじきは
栄養が
たくさんあるよ

えいようだより～ビタミン・ミネラルってなに～

P（リン）

2

リンは、カルシウムの次に体内の残存量が多く、その80パーセントはカルシウムと一緒に健康な歯や骨を作るのに使われています。
これは骨や歯には不可欠なミネラルですが、摂り過ぎるとかえってそれらにトラブルを引き起こす存在でもあります。
もし、リンが血中に多くなりすぎるとバランスをとる為に骨に貯蔵されているカルシウムが血中に放出されてしまい、骨のカルシウム不足がおこってしまいます。リンは、加工食品の添加物に使用されているので過剰に摂取しないように気をつけたいですね。

今月の行事食のお知らせ

★ 3月3日（木）ひな祭り御膳
★ 3月21日（月）お楽しみランチ♪