

Main menu table for May, including columns for days of the week (1日(水) to 17日(金)), meal names (献立名), ingredients (材料名および使用量), and nutritional information (IHK\* - たんぱく質/脂質).

Main menu table for June, including columns for days of the week (20日(月) to 31日(金)), meal names (献立名), ingredients (材料名および使用量), and nutritional information (IHK\* - たんぱく質/脂質).

6つの基礎食品群: 1:1群(たんぱく質) 2:2群(無機質) 3:3群(緑黄色野菜) 4:4群(その他の野菜・きのこ・果物) 5:5群(炭水化物) 6:6群(脂質)
5月分栄養素等平均摂取量 エネルギー:757kcal,たんぱく質:31.4g,脂質:22.4g,カルシウム:362mg,鉄:3.3g,ビタミンA:273μgRE,
ビタミンB1:0.69mg,ビタミンB2:0.65mg,ビタミンC:36mg,食物繊維:8.6g,食塩相当量:2.9g

八十八夜
立春から数えて88日を八十八夜といえます。今年の八十八夜は、5月1日です。「夏も近づくと八十八夜」と茶摘みの中にも歌われていますが、茶摘みの最盛期です。
1日の【ちくわの八十八夜揚げ】には、奈良県産の粉茶を使用しています。味わっていただきましょう。

お茶
年の一番最初に摘み取られる新芽のことを新茶(一番茶)といいます。それに対して、新茶のあとに摘まれる茶葉のことをそれぞれ順番に「二番茶」「三番茶」といいます。

お茶の種類
お茶と一言で言っても、種類はたくさんありますが、緑茶もウーロン茶も紅茶も、実はすべて同じ茶葉から作られています。お茶は木の育て方や発酵のさせ方、煎り方などを変えることで初めて味や色、香りに違いが生まれます。

Right sidebar containing '食育の日' (Food Education Day) information for France, including a 'フランス料理' (French Cuisine) section with text about regional specialties and a 'まめ知識' (Bean Knowledge) section.

