



# 栄養課だより

令和8年  
5月号



新緑まぶしい、風薫る季節になりました。

『鰯(あじ)』『アスパラ』『玉ねぎ』『じゃがいも』などに加えて『海藻類』の新物も出回る時期です。今月も旬の食材を使った、美味しくて滋養のある献立を提供します。暖かさに油断すると、思わぬ寒さを感じることもあるこの時季、食事で心まで温まっていただきたいと思います。

## 4月のお楽しみ献立 一例です

## ご当地めぐり、4月は「長崎」でした

\* 郷土料理・長崎 \*  
**長崎ちゃんぽん**  
みなさん、おなじみですね

長崎出身の方からは

ちょっと違うけど・・・  
でも、いいわ。

といった、お声も。

\* 郷土料理・長崎 \*  
**五島うどん**  
(あご(トビウオ)だし使用)



**お好み焼き**  
ソースの香りがかわしくボリューム満点!

ソースの  
いい匂い!

\* 旬の食材 \*  
**まぜ寿司(山菜)**  
穂先筍の若竹煮



\* 郷土料理・長崎 \*  
**対馬のどんちゃん風**



お好きな献立の時は、会話もはずみます!



## 旬の食材



いちご



アスパラガス



新じゃが



あじ



たけのこ



新玉ねぎ

旬の食材には、みなさまそれぞれの思い出もお持ちだと思います。そういったことも伺いながら、食していただきます。