

5月になりました。この時期は低気圧が定期的に訪れやすかったり、ゴールデンウィークなど生活習慣の乱れにより、体への不調が出やすかったりします。イライラしたりストレスを感じたり、食欲不振やめまい、元気がでないなど。いわゆる5月病という症状がやすいです。体調の変化にはお気をつけください。なるべくストレスが溜まらないように気を付け、適度な運動とバランスの良い食生活を目指してみてください。今月も元気に過ごしましょう。

<こどもの日> 5月5日

オムライス  
エビフライ  
ハンバーグ  
フライドポテト  
コーンスープ  
抹茶ムース



こどもの日はオムライスです。厨房で一つ一つ丁寧に卵でご飯を巻いて「チャップ」で可愛く盛り付けしますよ  
こどもの日はこどもの成長や幸福を祈る日でもあり、お母さんに感謝する日でもあるんですよ

<福島県メニュー> 5月15日

会津ワサカツどん  
ひき菜炒り  
小汁  
フルーツ

会津ワサカツ丼とは丼の飯の上にキャベツを敷き、その上にとんかつを載せウスターソースをかけたもの。  
大正時代から親しまれてきた庶民の味です。



<握り寿司> 5月21日

握り寿司  
マグロ・たい・ハマチ  
ハモ・サバ・海老・巻き寿司  
大根の煮物  
赤だし  
フルーツ



豪華な握り寿司の盛り合わせを提供します。  
料理長が市場で仕入れた新鮮なネタを丁寧に下処理し、一つ一つ丁寧に握った握り寿司です。  
皆さん大好きな握り寿司。たくさん食べていただけるよう心を込めて調理します。

★5月の薬膳★

5月は5月病という病になりやすく、イライラ、不安、悲しみ、やる気が出ない、疲れやすい、めまいがするなどあらゆる症状が出やすくなります。

特に精神や自律神経のトラブルには肝という臓器に関係があり、肝にトラブルがあると脾という臓器にもトラブルがでて消化不良や免疫力低下などの症状がでます。

症状別にトラブルを解決する養生を取り入れ、症状を長引かせないようにすることが大切です。症状別に取り入れたら良い食材は以下のようなもの

・怒りっぽく、イライラしてストレスが溜まる時

セロリ、セリ、ミント、ジャスミン、みょうが、しそ、オレンジ、レモン、ジャスミン、菊花、いちご

・悲しい、憂鬱、不安な時

ほうれん草、小松菜、ひじき、クコの実、レバー、にんじん、あさり、しじみ

・食欲がない、疲れやすい時

栗、山芋、鶏肉、米、ジャガイモ、きのこ、イカ、たこ、あさり





