

5
May



こんにゃくのちから

5月29日は「こんにゃくの日」です。「529(こんにゃく)」の語ろ合わせと、5月にコンニャクイモの作づけが行われることから制定されたそうです。こんにゃくには、グルコマンナンという成分が多くふくまれています。グルコマンナンには、おなかの中をきれいにそうじするはたらきがあります。また、ほねや歯を強くする力があるカルシウムもふくまれています。ただし、のどにつまりやすい食材なので、よくかんで食べるようにしましょう！



もりあい せんせい
森合まな 先生
栄養士/元保育園栄養士・
フードスタイリスト
三児の母、料理やお菓子作
りが趣味で、現在はSNSに
てレシピ投稿などを行う

	月	火	水	木	金
1 Week				1	2
				きなこ棒 新潟仕込み 塩味	快適野菜ゼリー ほろほろ焼 和塩
2 Week	5	6	7	8	9
	こどもの日	振替休日	果汁100%スティックゼリー スティックポテト のり塩	肉球ラムネ ぶるりんゼリーアップル	長野県産シャインマスカットゼリー さっぱり塩味
3 Week	12	13	14	15	16
	本煉羊かん ソフトサラダ	どうぶつえんゼリー ハッピーターンミニ4連	果汁100%ゼリー 堅あげポテトブッチ4うすしお味	山梨県産白桃ゼリー 無添加クッピーラムネピュア	細切り芋けんぴ ぶるりんゼリーピーチ
4 Week	19	20	21	22	23
	やさいのラムネ こつぶポテコ4連	おしりたんていおしりラムネ 紫の野菜ゼリー	ぶるりんゼリーグレープ テキサスコーンお好み焼	塩羊かん かむおやつ ごま付きいりこ	大入りきなこ棒 おにぎりせんべい銀しゃり
5 Week	26	27	28	29	30
	わんにゃんゼリー あとひき煎 サラダ	学研の図鑑LIVEゼリー恐竜編 スティックポテトじゃがいもと塩	ラムネいろいろ 森のくだもの屋さんスティックゼリー	いちごマシュマロ 沖縄パイナップルゼリー	焼いもようかん 三幸の揚せん薫るしお味