

# Le salon d'Alain

サロン・ダラン



# Menus de Mai 2017



## Menu du mois

今月のメニュー

## Joyeux mois de mai

テーマ：楽しい5月



Bouillabaisse

ブイヤベース

Sablés «Carpe de mai»

鯉のぼりのサブレ



## Menu santé Prévenir le «découragement de mai»

ヘルシーメニュー

テーマ：5月病予防

5月病・適応障害 防止、自律神経を整えるため、セロトニンを増やす栄養素トリプトファンを摂取して、幸せホルモンを活発に。豆類、青魚などをしっかり取り入れましょう。またセロトニンを増やす食品として、ビタミンB6を含むバナナにも注目。さらに、ミントやシナモンのアロマ効果で気分もリフレッシュ。

Activons la sérotonine, l'hormone qui vous rend heureux, grâce au nutriment tryptophane, que les haricots et le poisson contiennent en quantité. La vitamine B6 de la banane augmente aussi la sérotonine. Evitons le «découragement de mai» ou trouble de l'adaptation, en prenant soin de notre système nerveux autonome. Les arômes de menthe et de cannelle aideront aussi à vous changer les idées.



Sardines à l'huile maison  
オイルサーディン

Taboulé aux pois chiches et à la menthe

ひよこ豆のタブレ  
ミント風味

Crumble aux bananes

バナナのクランブル  
シナモン風味

F.TGVの授業では、週代わりで下記のお食事をフランス語授業とともに楽しみ下さい。

du 10 au 14 mai :	menu du mois 今月のメニュー
du 17 au 21 mai :	menu santé ヘルシーメニュー
du 24 au 28 mai :	Rôti de porc, Ratatouille, Gâteau au yaourt
du 31 mai au 4 juin :	Fricassé de poulet aux asperges, Clafouti aux cerises

## DATES

-5月10日(水) 10h30-13h30  
Menu Santé

フランス語 A1-A2 レベル  
avec Gilles

-5月12日 (金) 10h-13h  
-5月13日 (土) 15h-18h

Menu du mois  
フランス語 A2 レベル

avec Gaël

-5月17日 (水) 11h-14h  
Menu du mois  
フランス語 A1 レベル

avec Christophe

-5月19日 (金) 10h-13h  
Menu italien

別紙参照ください。  
イタリア語 初心者 レベル

avec Eleonora

-5月26日 (金) 10h-13h  
Menu du mois

フランス語 B1 レベル  
avec Lauriane

-5月27日 (土) 15h-18h  
英語 A2 レベル

Menu Santé  
avec Kazuki

F.TGV