

# おやまだ給食だより



## 運動するからだをサポート！ ～ビタミンB群～

スポーツの秋になりましたね！  
運動するとき大切な栄養素はビタミンB群です！  
ビタミンB群には、運動するからだをサポートする働きがあります。  
また、運動には悪玉コレステロールを下げる、血圧を下げる、  
血糖値を下げるなどの効果があります。

### ビタミンB1・ビタミンB2

運動をするときのエネルギーを作るはたらき。

### ビタミンB6

運動で消費されたたんぱく質を再生するはたらき。

こんな食べ物に多く含まれています!!



ビタミンB群は栄養バランスの良い食事を摂ることで自然と備えることができます。



## 10月31日はハロウィンです



ハロウィンとは、日本でいうお盆のようなキリスト教の行事。  
子供たちが魔女やお化けに仮装したり、くり抜いたカボチャの中にろうそくを立てて飾る風習があります。普段、私たちがよく目にするカボチャは外皮が緑色ですが、ハロウィンのカボチャはオレンジ色をしています。  
一応食べられますが、観賞用なので味はイマイチ…らしいです！！



## 9月の行事食



御一日献立; 秋風華弁当



敬老の日



秋分の日

## 10月の行事食は？

御一日献立; 秋日和弁当

10月14日は体育の日です。  
旬の食材を使ったお料理を提供いたします。



## 今月の旬!



柿は疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止に効果があります。  
ビタミンCも豊富で柿1個で一日の必要量をほぼまかなえるくらい含んでいます。

## 管理栄養士による栄養相談を行っています♡

### ★個人栄養相談★

患者様の病状に合わせてできるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

### ★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。

