

おやまだ給食だよい



冬の寒さに負けない食事をしよう!

☆風邪の予防には免疫力を高める良質な**蛋白質**や抵抗力を高める**ビタミン類**を中心にバランスの良い食事が大切です☆

たんぱく質はたっぷり



たんぱく質

肉・魚・卵・大豆製品などに多く含まれるたんぱく質は、筋肉を作る働きがあります。筋肉には体を寒さから守ってくれる働きがあります。

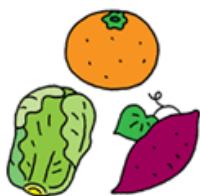
ビタミンAはかさず



ビタミンA

風邪のウイルスは、口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぎます。色の濃い野菜に多く含まれます。

ビタミンCはたっぷり



ビタミンC

寒さに対する抵抗力を高め、風邪をひきにくくする働きがあります。ビタミンCは野菜や果物に多く含まれます。

☆日常生活での予防法☆

- ①丁寧な手洗いうがいをしよう
- ②十分な睡眠をとろう
- ③乾燥したところや人ごみは避けよう
- ④マスクを着用しよう



ひとくちメモ

12月22日は冬至です

冬至の日は、にんじん、れんこん、だいこん、ぎんなんなどの「ん」のつくものを食べると運盛りといって、運が呼びこめると言われています。かぼちゃは、南瓜(なんきん)とも呼ばれ運盛りの一つです。ビタミンAやカロチンが豊富で、風邪の予防にも効果的。冬場は野菜が不足しがちだったため、長期保存が効くかぼちゃを冬至の日に食べて冬を乗り切ろうという昔からの知恵でもあります。



11月の行事食



御一日献立; 寿司の日(秋)



文化の日



勤労感謝の日

今月の旬! ほうれん草



年中出回っていますが、栄養価も高まりおいしさも増すのは冬。霜にあたって甘さが増すと言われています。ほうれん草は、カロチン、ビタミンC、鉄を多く含みます。

12月の行事食は?

御一日献立; 冬霞弁当
22日冬至、23日天皇誕生日、25日クリスマスです。
旬の食材を使ったお料理を提供いたします。

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。

