

# おやまだ給食だより

さむ〜い冬が終わり、春が近づくこの頃、花粉症に悩まされる人が多いと思います。  
まだ花粉症でない人は予防・すでに花粉症の人には改善に効果がある食品をご紹介します！

## ①まずは腸内環境を整えよう！

乳酸菌、オリゴ糖、食物繊維をとろう

腸は免疫の要！

腸内環境を整えて善玉菌を増やそう！



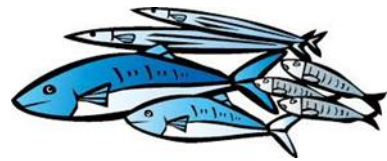
## ②野菜・くだものをたっぷりとろう

野菜や果物に含まれる「フィトケミカル」が免疫力を高めます。色の濃い野菜・果物を。



## ③アレルギー症状がでたら…

アレルギー症状を抑える働きをするあぶら(EPA)が多い、青魚をとろう！



## ひとくちメモ

## ひなまつりの「白酒」。甘酒のことだと思いませんか？

白酒は、蒸したもち米にみりん、または米麴と焼酎などを混ぜて仕込み、約1ヶ月間熟成させた後にすりつぶして作られたもの。  
アルコール度は10%前後で甘みが強く、酒税法上ではリキュールに該当します。  
白酒はこどもには飲めません。子どもの頃に飲んだと思っている白酒は、もしかしたら甘酒かもしれませんね。

## 2月の行事食のご紹介



御一日献立



行事食：節分



行事食：建国記念日



通所りハ お楽しみ食

## 3月の行事食は？

3日：ひなまつり  
21日：春分の日



## 今月の旬！ うど



うどは皮をむいて切ったあと、酢水につけるとアクが抜けます。ウドは生長すると2m近くにもなるのに食用にも木材にもならないことから、「ウドの大木」というたとえもあります。

## 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。