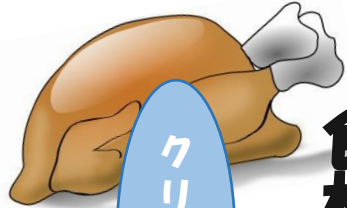


おやまだ給食だより

2016年
12号

行事食より

食材クローズアップ!



クリスマス

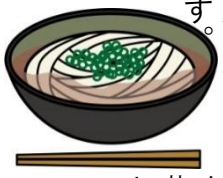
チキン



冬至

南瓜

鶏肉に含まれるたんぱく質は、肉の繊維が細く柔らかいのが特徴。そのため、たんぱく質の消化吸収率が高く、昔から効き目の早い滋養食として重宝されてきました。たんぱく質を構成するアミノ酸のうち、鶏肉は必須アミノ酸のメチオニンを多く含みます。メチオニンは肝機能を活性化する働きがあります。また、手羽先や骨付きモモ肉など骨の回りの部分にコラーゲンを非常に多く含んでいます。コラーゲンは皮膚、髪、爪の形成に必要な物質です。



大晦日

そば



毛細血管を強くしたり、血圧降下作用のあるルチンが豊富です。他の小麦製品に比べて栄養バランスが良く、食物繊維も豊富です。穀物である事に変わりはないので単品で食べずに野菜や肉魚と一緒にバランスよく摂りましょう。

抵抗力を高める働きがあるカロテンをたっぷり含んだ南瓜を冬に食べると風邪予防になるとも言われています。また、ビタミンEも豊富で血行促進効果から体を温め、冷え症緩和も期待できます。

～11月の行事食のご紹介～



勤労感謝の日



鍋の日・みぞれ鍋



文化の日



御一日献立

十二月の行事食

- 一日 御一日献立
- 八日 鍋の日・石狩鍋
- 二十一日 冬至
- 二十三日 天皇誕生日
- 二十四日 クリスマス
- 三十、三十一日 大晦日



寒い冬こそ高めたい！
免疫力について

免疫力を高めるには食事全体のバランスが大切です。特定の食品を食べても高まるものではありません。主食・主菜・副菜を揃えて、栄養バランスをとりましょう。また楽しみながら食事をするとりラツクス効果で免疫細胞が活性化します。

栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、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。