

おやまだ給食だより



あけましておめでとうございます



2025年1月号



根菜パワーで正月太りをリセット！

秋から冬に旬を迎える根菜は栄養がたっぷり！今月は根菜の魅力を紹介します。



じゃがいも

抗酸化作用、鉄の吸収を助ける
皮膚や血管の健康維持など



芽が出ているものは栄養価が落ちていますが
出る直前のものはでんぷんの糖化作用が進み
甘みが一段と増えています。

人参

動脈硬化予防、免疫力アップ
便秘予防など



皮に栄養が豊富に含まれているため
皮付のまま調理するのがおすすめ！
また、油で調理するとβカロテンの
吸収率がアップします。



さつまいも

腸内環境を整える、むくみ予防
血圧を下げる、丈夫な歯や骨を作る



黒い蜜がついているものを選びましょう。
皮付のまま調理する大学芋やさつま芋ご飯
にして食べると栄養を逃がしません。

ごぼう

血糖値の上昇を防ぐ、整腸作用
高血圧予防、貧血予防



太さが均等でひげ根が少ないもの
を選びましょう。また、切り口に穴が
ないかもチェックしましょう。



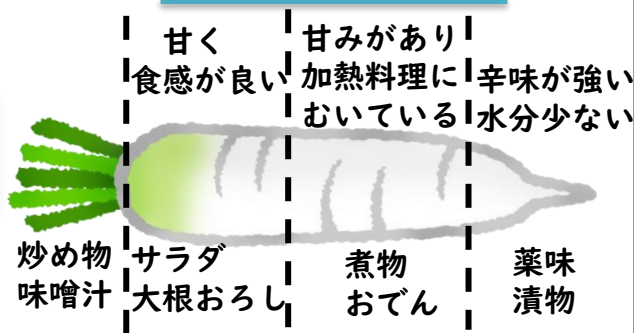
大根

貧血や動脈硬化の予防、むくみ改善
健康維持、免疫機能を高める



ひげ根の窪みができるだけまっすぐのものを
選びましょう。大根の葉は油で炒めることで
美味しく食べることができます。

大根の部分別調理法



疾病によってはカリウムの制限が必要な方もいます。
ご不明な点は医師や栄養士に相談してください。

御一日献立



12月の行事食の紹介

デイお楽しみ食



冬至



クリスマス



1月の行事食は？

1日 元旦

13日 成人の日

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。