

おやまだ給食だより

旬の食材を食べよう

2026年3月号



春は気温差が激しいことで自律神経が乱れ、体調を崩しやすい時期です
旬の食材はこの時期に必要な栄養素が豊富なので意識して食べると良いでしょう



たけのこ

腸内環境を整えたり、むくみを解消する

【選ぶときのポイント】

- ・ずっしり重たく、皮に艶があるもの
- ・穂先が黄色く閉じているもの
- ・根元にいぼがないもの



春キャベツ

美肌効果や免疫の正常化、胃腸を整える

【選ぶときのポイント】

- ・葉の巻きが緩やかで鮮やかな緑色のもの
- ・全体的にみずみずしいもの



新たまねぎ

血液をサラサラにする。抗酸化作用がある

【選ぶときのポイント】

- ・ずっしりと重いもの



新じゃがいも

皮膚の健康を保つ。身体の塩分を排出する

脳の神経の働きを活性化する

【選ぶときのポイント】

- ・傷がなく丸みのあるもの



アスパラガス

疲労回復、スタミナ増強

【選ぶときのポイント】

- ・穂先がしまっているもの
- ・切り口が変色していないもの
- ・乾燥していないもの



なの花

ビタミン、カルシウム、鉄、食物繊維などが豊富で栄養価が高い

【選ぶときのポイント】

- ・蕾が開いていないもの
- ・蕾同士が密着して揃っているもの
- ・葉や茎が柔らかくてみずみずしいもの



いちご

ビタミンCが豊富で、免疫力を高めてくれる

【選ぶときのポイント】

- ・赤みがあり、表面に光沢があるもの
- ・ヘタがピンとしているもの
- ・つぶつぶがくっきりしているもの



中性脂肪を減らす。血液の流れを改善する

【選ぶときのポイント】

- ・切り身の場合はツヤがあり水分が出ていないもの

3月20日は春分の日 「ぼたもち」と「おはぎ」の違いは？

ぼたもちは「牡丹餅」と書き、春の花である牡丹が由来になっています。対しておはぎは秋の花である萩が名前の由来で、食べる季節によって名前を区別しているのです

御一日献立



2月の行事食の紹介

建国記念日



デイお楽しみ食



天皇誕生日



3月の行事食

1日 御一日
3日 ひな祭り
20日 春分の日

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。