

秋の味覚を楽しみましょう

野菜や果物、魚などは季節に関係なく1年中出回り、いつでも食べられるようになりました。しかし旬の時期の食材の方が、農薬が少なく自然に成長したものであるため、栄養価が高く、美味しくなります。今回は秋の旬の食材とその栄養についてご紹介します。

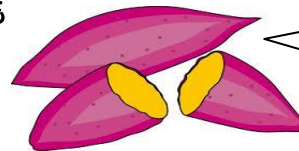
さんま



口先の黄色いもの

DHAやEPAが豊富です。DHAは脳の活性化やコレステロールを抑制する働きがあり、EPAは血栓ができるのを防ぐ働きがあるといわれています。

さつまいも



重みのあるもの

食物繊維が豊富で便秘予防に役立ちます。カリウムも豊富に含まれ余分な塩分を体外に排出する働きをします。

しいたけ



かさの裏側が白いもの

低カロリーで食物繊維が豊富です。天日干しいたけはビタミンDが豊富でカルシウムの吸収を助ける働きをします。

ブロッコリー



つぼみが密集しているもの

ビタミンCが豊富で、生のものはみかんの4倍以上あります。ビタミンCは肌の新陳代謝を高めたり、風邪を予防したりする働きがあります。レンジで加熱するとビタミンCが崩壊しにくくなります。

★吹きだしは食材選びのポイントです★

8月（夏祭り）行事食



デイケア

選択メニュー

たこ焼き
焼きそば
焼き鶏
イカ焼き
ウインナー



9月10月の予定

9/16（月）敬老の日行事食（入所者）
9/17（火）敬老の日行事食（デイケア）
9/24（火）誕生会（入所者）
10/9（水）秋の行楽弁当（デイケア）
10/31（木）ハロウィン（南瓜料理）
（入所者・デイケア）



グリーンビュー希望ヶ丘 給食

平成25年 第5号

