



義明苑 給食便り



社会福祉法人 美明会 特別養護老人ホーム 義明苑

平成28年10月号

発行：栄養課

ハロウィン 10月31日（月）



10月31日は、ハロウィンです。

南瓜をくりぬいた中にろうそくを立てて明かりを作り、魔女やお化けに仮装した子供たちが近くの家を一軒ずつ、「ごちそうをくれないとワルサするよ」と唱えながら、まわります。家庭では、南瓜のお菓子を作り、子供たちは、もらったお菓子で、ハロウィンパーティーをするそうです。

義明苑では、ハロウィンの日には、**南瓜のモンブラン**を提供します。お楽しみ！

10月免疫力向上メニュー(チンゲン菜)

旬＝栄養満点ですので、同じ料理ばかり食べないで

色々な食材を食べていきましょうね。



チンゲン菜…年中スーパーにある食材ですが、秋が旬！ご存じでしたか！？

あったかいスープを今回提供させていただきます！

- ①β(ベータ)カロテン…免疫力を高める成分が豊富です。風邪予防・発がん予防・生活習慣病予防に効果があります。
- ②モリブデン…血液を作る栄養素で、血の流れも良くしてくれるので、脳梗塞・血栓予防に効果的です！！
- ③カルシウム…お肉などと一緒に食べると吸収が良く、骨粗鬆症予防になります。

～「給食便り」いかがでしょうか？文字多いですが読んでくれて有難うございます♪～