



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11月号

発行：栄養課

秋のバイキング 11月30日（水）



11月30日（水）は、晩秋のバイキングです。

皆様に大人気のおはぎはもちろん！

握り寿司、新メニューのホタテの炊き込みご飯、刺身や茶わん蒸し・

ジューシーなキャベツメンチ・温かいグラタンもご用意しています。

魚料理のタラの寄せ鍋は土鍋にて提供、他、寒い柔らかいイカを使った里芋の煮ころがし・

薩摩イモ使用のひじきの煮物と色々取り揃えていますので、いろいろとお楽しみに！！

デザートも手作りでケーキも出しますよお(^_^)

11月免疫力向上メニュー（舞茸などキノコ類）

肌寒くなってきましたね。この時期は、冷えすぎや温めすぎでも、体を壊します。

体の芯から強くなり、感染症に負けない体を作りましょう！！

キノコ類…卵と一緒に炒め物として提供していきます。

①キノコの調理方法…キノコは、洗ってしまうと栄養が流れてしまいます。

さらに、熱に弱いので、炒め物は短時間、煮物・スープなら
全て飲めたら栄養を独り占めです。

②β-グルカン…糖類の一種で、血糖値を下げたり、ウイルスに強くなったり、

アレルギーが良くなったりしてくれる成分です。

③マイタケD-フラクシオン…特有の成分で、自分の免疫細胞に刺激を与えて、

免疫力を強くします。糖尿病の予防にも効果あり！！

～不定期発行「給食便り」次回も栄養話豊富にしていきますよ！！～