



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29年5月号

発行：栄養課

5月26日（金） 春のバイキング開催!!



春から夏に移り変わるこの時期、義明苑では旬の食材をいっぱい使用してバイキングを開催します！

今年も人気メニューの、おはぎ・握り寿司・刺身・茶わん蒸しはもちろん(^.^) ミニうな丼や春らしい菜の花コロッケ・うどやタラの芽など春の食材を使用した 春の天ぷら盛り合わせ・やわらかぁ〜い茹で豚を用意させていただきます。

あと、ご当地料理として、青森の「せんべい汁」を堪能していただくと思っています。楽しみにして待っていてくださいネ(^o^)"



～花粉症に効果！？食材紹介

春となり、桜は散ってしまいましたが、まだまだ花粉症に悩んでいる方は多いかも！？少ないですが花粉症に効果的な予防方法を記載しますので、お試し下さい。

- ①「偏らない食事生活」が大事、洋食より和食！肉より魚(青魚)を多めに。
- ②ポリフェノールで抑性できる。(レンコン・お茶・玉葱・蕎麦・果物(食べ過ぎは注意です。))
- ③アレルギー抗体の生産を抑える。(生姜・バナナ・紫蘇・ヨーグルト)
- ④免疫力を普段から高めて予防！(キノコ類・野菜類・大豆製品・かんきつ類が効果的!!)

～不定期発行「給食便り」29年もよろしくお願ひします♪♪～