



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5月号

発行：栄養課



5月5日（木）は子供の日です。



5月5日は昔から端午の節句として、男性の健やかな成長を願う行事が行われてきました。家で兜を飾ることでも有名です。この兜には身体を守る象徴として考えられており、男の子を事故や災害から守ると言われています。

また、こいのぼりをたてる家庭も多い事でも有名です。鯉のぼりには男の子が出世をするようにとの願いからたてます。

柏餅の柏の葉は次の新芽が出るまで落ちないことから家督が絶えない事の象徴とされ、縁起の良いものと考えられてきました。今回、食べやすい柏餅風おやつを提供しますのでお楽しみに!!



5月免疫向上メニュー(納豆)

体調を崩しやすい方いませんか？そんな方は、栄養が万遍なく取れていないかもしれません。そこで、今月提供する免疫力を上げる食材を使ったメニューの紹介です。

納豆…①ポリアミン→発酵食品に含まれる成分で、動脈硬化・免疫細胞の若返りを促します。

②ビタミンB₂→大豆の2～4倍含まれていて、エネルギーを作るサポートをしてくれます。=元気な体を作る栄養素が豊富にあります。

③レシチン→脳に関係する栄養素で、記憶力が上がる効果があり、認知症の予防に効果があると言われています。

④納豆キナーゼ→独自の栄養素で、血液の循環を良くしてくれるので、だるさなどの症状にも効果があります。

今月は、そんな万能な納豆を「納豆千千ミ」として提供させていただきます。乞うご期待を！