



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3月号

発行：栄養課



ひな祭り（3月3日）

雛あられは、外でひな遊び(ひな人形に野山等を見せてあげる習慣の事)を楽しみながら食べれるお菓子と菱餅を砕いて作ったのが始まりらしいです。

「白」…大地のエネルギー

「緑」…木々のエネルギー

「赤」…生命のエネルギー

色には、それぞれ上記のような意味があり、自然のエネルギーを食べることで、

災いや病気を追い払い成長できるという意味が込められています。

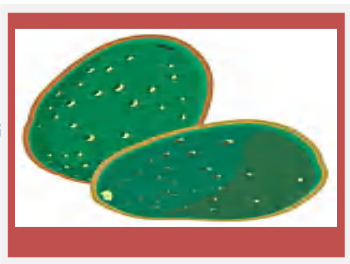
義明苑の「ひな祭り」は、2日にポン菓子の「雛あられ」を、3日に手作りで桜餅を提供させていただきますので、皆さん期待しててくださいね。

3月免疫力向上メニュー



義明苑初めて「アボカド」をサラダに使用し免疫力を上げて春も頑張っていこう！

- ①便秘解消・利尿作用が高い…アボカドは果物の中ではトップクラスの食物繊維・カリウム量で宿便・老廃物の除去に効果大です。
- ②グルタチオンが多い…肝臓が体内の有害物を無害にしてくれるのですが、その肝臓機能のサポートをしてくれるのが、この成分です。
- ③血液サラサラ効果あり!!…体に良い脂肪酸が多く、カロリーは高いですが、体に付きにくく、血圧高めの方にはおススメの食材です。



～不定期発行「給食便り」次回?も栄養話盛りだくさんで行きます!!～