



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10月号

発行：栄養課

十五夜今年は、10月4日です。

『作物が月の満ち欠けとともに成長する。』

意味を持ち、『農作物の収穫』『ものごとの結実』『祖先とのつながり』
を連想し、それぞれに感謝し祈る行事です。



義明苑では、栗ごはん・けんちん汁・団子…ではなく、白饅頭を提供し、
利用者様に楽しんでいただきます♪



運動会シーズン到来！！



お弁当での食中毒…危険ですよね(×_×)。そこで、基本のポイントを記載します。

- ・しっかり加熱する事。揚げもの・蒸し焼き料理がしっかり火が通ります。
- ・イモ類・水分が多い料理は傷みやすい・禁が繁殖しやすいので注意。
(おかずの汁はしっかり搾るか、鯉節・すりごまなどで和えるなど工夫を。)
- ・ご飯やおかずは冷めてから詰める。
- ・自然解凍0。Kの料理は、汁が出やすいので、ラップに包んで詰める。

10月が旬！！サツマイモの栄養効果



旬の食材は栄養が凄く増えている為、いっぱい食べて元気モリモリになれますよ^^

1.食物繊維がイモ類でも1・2を争うほど豊富。

…じゃが芋の3倍含まれています。腸を刺激する為、便秘解消効果。又、腸の中を綺麗にしてくれるので大腸がん予防効果も期待されています。

2.サツマイモ特有成分「ヤラピン」

…サツマイモだけの成分で、便を軟らかくして体外に出す！凄い成分です。

3.期待されている栄養成分「ガンクリオシド」

…がん細胞の増殖予防・認知症の予防・抗菌作用などがあります。



～「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♪～