

平成22年10月1日



栄養だより



秋晴れの空がどこまでも高く澄みわたっています。
旬の食材の秋刀魚。季節によって脂肪量が大きく変化します。
7月ころに獲れるものは脂が少なめであっさりした味わい。9月下旬から10月が秋刀魚の旬で、脂がのってきます。この脂の中に含まれる EPA と DPA には血液さらさらにする作用があり、心臓病や脳梗塞などの生活習慣病の予防に役立ちます。またビタミン D も豊富で、カルシウムの吸収を助けて骨や歯を丈夫にしてくれるので、育ち盛りの子供たちや中高年の方に食べていただきたい食材です。


秋のお楽しみご膳
ライフモア保土ヶ谷
平成二十二年十月二十六日

御飯
清まし汁
刺身盛り合わせ
白和え
栗と秋の素材の炊き合わせ
果物(柿・梨)




十月の行事食

10月の予定
10月17日レクリエーション大会
お昼は散らし寿司、おやつはパン食競争のおいしいあんパン。
10月26日行事食
10月31日ハロウィン
秋刀魚バーベキューも予定しています。
10月9日、18日 喫茶



9月の行事報告



9月21日
お月見団子づくり

9月20日行事食



インフルエンザ予防のために！
うがい・手洗い・マスク着用・手指消毒

