

# 栄養通信 2015.11.04

## 11月特別食のご紹介

～献立紹介～

- ・さんまの炊き込みごはん
- ・南瓜の煮物 茶碗蒸し
- ・柿

常食



きざみ食



ペースト食



11月3日の文化の日でした。文化の日に合わせて日本の食文化「和食」と「秋の味覚」さんまや柿などを使用したメニューをご用意いたしました。

主食は さんまの炊き込みごはん  
きのこのおじや

刻み食の主菜は 鮭ムースの塩焼き

副菜は 南瓜の煮物と茶碗蒸し

フルーツは 柿

さんまの炊き込みごはんには舞茸や生姜も使用しています。  
秋を楽しめる献立になったかと思えます



## 栄養科だより

栄養科で取り組んでいる活動や、食事に関することなどの情報を発信していきます



今回は、「秋に楽しむ旬の食材」をご案内致します

秋は旬の食べ物が沢山ある季節です。旬の食材は安価、新鮮、栄養価が高い、その時期に起こりやすい体調不良の予防・改善効果が期待できるという特徴があります。

- ・サンマ→胃腸を温め、疲労を取り除くなど暑さで疲れた身体の回復に効果的
- ・キノコ類→免疫力向上効果が期待できる
- ・柿→ウィルスへの抵抗力向上、鼻などの粘膜保護の働きをもつ



秋は特に免疫力向上に関わる食材が多いとされています。

おいしい旬の食材を食べて寒い冬に向けて身体の準備をしていきましょう。

