

12月

栄養科だより



平成27年12月1日発行 第272号
発行 栄養科



12月17日 1階あゆみ病棟で15時から、「あつあつトン汁祭り」を開催しました。



大きな鍋2つに、醤油ベースの具だくさんのトン汁を準備しました。



笑顔・笑顔のひと時でした



おかわり自由のあつあつトン汁はいかがですか～

最高3杯お変わりした、患者様がいらっしゃいました。お腹がいっぱいで、夕食を食べられるか心配しましたが皆様、夕食も全量召し上がっていました。感激……

● 体を温める野菜には

- ・かぼちゃ ・たまねぎ ・にら ・にんにく ・にんにくの芽
- ・ねぎ ・赤唐辛子 ・しょうが ・だいこん ・かぶ ・ごぼう
- ・白菜 ・赤ピーマン ・紫蘇 ・人参 ・豆類 ・イモ類
- ・ブロッコリー ・ピーマン ・ゴマ ・山芋 ・茹でたキャベツ
- ・切り干し大根など **があります。**

野菜に含まれるビタミンCやビタミンEは、冷え症に効果があるとされています。

ビタミンCには、血液の主要な材料となる鉄分の吸収を促進、毛細血管の機能を保持するはたらきがあります。

毎食意識して上記の野菜を献立に加えてみてください。

身体が**ぽかぽか**になりますヨ。



11月12日どんとこい膳を提供しました



のりまき・いなり寿司・蟹豆腐・トン汁等栄養満点の食事を提供し、風邪に負けない体力をつけていただきました。

厳しい寒さよ **どんと来い!!**



12月の行事食：12月25日 昼食時

「クリスマス・ランチ」提供