



栄養科だより

花の盛りも過ぎ、初夏の気配が漂う季節となりました。
気温が高くなり温かくなる一方で、肌寒く感じられる日もしばしば訪れます。

体温の調整が難しく体調を崩しやすい時期ですが、栄養バランスを考えた食事を摂り、健康に過ごしましょう!!



前野病院 中庭にてオダマキが咲いていました🌸

4月29日（金）は「昭和の日」

昭和の日は、昭和天皇の誕生日です。祝日法ではこの日の趣旨を、「激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす」としています。

当院では「昭和の日」に、旬の食材を使い、春らしい彩のあるお食事を提供いたしました。
また、春の季節には欠かせない和菓子である「桜餅」は、餅のような食感と桜の香りをお楽しみいただけます。



嚥下調整食

ちらし粥 紅白漬け
茶碗蒸し
崩し豆腐の胡麻和え
菜花の和え物 桜餅風

<栄養成分>

エネルギー：502kcal	炭水化物：74.5g	カルシウム：226mg	ビタミン B ₁ ：0.4mg
タンパク質：25.1g	食物繊維：5.6g	鉄：3.9g	ビタミン B ₂ ：0.3mg
脂質：12.5g	食塩相当量：3.0g	亜鉛：3.1mg	ビタミン D：5.8mg

献立のポイント

*菜花・錦糸卵・人参など、「青黄赤白黒」と言われている色合いを使うことで、味だけでなく、目にも美しく、美味しく頂けるような献立です。

*亜鉛は体内で作る事の出来ないミネラルで、身体の成長や維持に必要な栄養素です。また、不足すると食べ物を美味しいと感じづらくなるため、味覚の低下が懸念される高齢者には欠かせない栄養素ですが、この献立では十分に摂取することができます。

