



栄養科だより



今年もあと僅かとなりました。また感染数が増加しているコロナに加えて、ノロウイルスやインフルエンザも流行します。そして寒さから体調を崩しやすくなります。

こまめな手洗いうがい、十分な睡眠と栄養バランスの整った食事で免疫力をあげてこの冬を元気に過ごしましょう。

・献立紹介

当院では祝日やイベントの日に行事食として昼食に特別メニューを提供しております。今回は12/24 クリスマスイブの献立をご紹介します。



献立 照り焼きチキンピザ風
ミモザサラダ
クリスマスババロア
南瓜のポタージュ

栄養成分

エネルギー	454kcal
脂質	17.6g
たんぱく質	20.5g
食塩	2g

・寒さに負けないために！

身体を温める食品として、生姜や唐辛子が有名ですね。

どちらも料理にとり入れる事で身体を内側から温めてくれます。

ほかにも、冬に旬を迎える野菜の「**ほうれん草**」はビタミンB₁やビタミンEを含んでおり、これらは血行を良くする働きがあります。その働きが身体を温める手助けをしてくれます。

