

栄養科だより



新年度が始まりました。栄養科では今年度も不定期に栄養科だよりを発信していきます。

さて、新年度ということもあり、新しい生活が始まったという方も多いのではないのでしょうか？

新しい生活に疲れやすく、体調を崩しやすい時期です。

十分な睡眠と栄養摂取で疲れに負けない身体を目指したいですね！

～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4/29昭和の日のメニューをご紹介します。

・献立

オムライス
エビフライ
崩し豆腐の胡麻味噌和え
フルーツあんみつ

・栄養価

エネルギー468kcal
たんぱく19,8g
脂質12,1g
食塩2,8g



・五月病に負けない！

五月病が話題になる時期になってきました。環境が変りやすいこの時期のなれないストレスやあせりが原因と言われるそうですね。

そんな五月病にならないために「頑張りすぎないこと」「バランスの良い食事」「太陽光を浴びる」を意識してみましょう。散歩や軽い運動で適度な肉体的疲労を感じることも大切です。