

# 秋 栄養科だより

11月になりました。季節が替わり日中の気温も比較的過ごしやすい日が増えてまいりました。

朝晩と日中の気温差で風邪をひかないようにしっかりと睡眠と栄養をとりましょう！

今回の栄養科だよりでは11月が旬の食材をご紹介します。

## ・ブロッコリー

11月ごろから旬を迎えます。ビタミンCやカリウムなど栄養が豊富です。ブロッコリーは栄養素が水に溶けやすいのでレンジでの調理がおすすめです。

## ・柿

ビタミンCや食物繊維などを多く含んだ栄養満点の果物です。肌の健康維持や整腸作用にも期待ができます。

旬の食材を使った栄養満点の食事で風邪をひきにくい体を目指しましょう！

## ～献立紹介～

当院ではお楽しみ主食DAYとして季節の具材を取り入れ、彩りや盛り付けを工夫した献立を提供しています。今回は10/31のハロウィンの献立をご紹介します。

## ～献立～

粥(ご飯)

ハロウィンハヤシ

温野菜サラダ

ミネストローネ

モンブランプリン



## 栄養成分

エネルギー 514kcal 脂質 13.8g

たんぱく質 19.6g 食塩 2.4g

# 嚥下調整食の行事食紹介(9,10月)



重陽の節句



敬老の日



秋分の日



中秋の名月



五色丼☆



名古屋風味噌カツ☆



スポーツの日



天むす☆



中華丼☆



ハロウィン

☆お楽しみ主食day☆  
季節の具材を取り入れ、  
彩りや盛り付けを工夫した  
献立となっております。

・健康教室を行いました！  
10名の方にご参加頂きました。  
塩分についてクイズ形式で  
おこないました。  
次回は12/13(水)開催予定です。

皆様のご参加心よりお待ちしております。

