

給食だより秋号 vol.3

木々が色づき、朝と夜には冷たい風が吹く今日この頃。虫たちの鳴く声に秋の深まりを感じさせられます。秋は身体を動かすことが気持ちの良い季節です。しっかり運動をし、お腹を空かせて秋の味覚を楽しみたいですね。

行事食など

10月1日 開院記念日:赤飯・秋の天ぷら・紅白なます
かきたま汁・モンブラン

10月10日 スポーツの日:栗ご飯

10月19日:松茸ご飯・さんまの塩焼き・びわ

11月3日 文化の日:いなり寿司・細巻き

12月21日 冬至:かぼちゃとゆずの料理

12月25日 クリスマス:ピラフ・ミックスフライ・ケーキ

12月31日 大晦日:炊き込みご飯・年越しそば・みかん

HAPPY HALLOWEEN //

スイートポテトサラダ

(材料:一人分)

- ・さつまいも…60g
- ・ダイスカットチーズ…6g
- ・ロースハム…5g
- ・レーズン…2g
- ★マヨネーズ…8g
- ★牛乳…1cc

(作り方)

- ① つぶしたさつまいもに食べやすく切った他の具材を合わせる。
- ② ①に★で味付けをしてできあがり。

さつまいもの代わりにかぼちゃを使用してもOK♪



目に良い栄養素について

～10月10日は「目の愛護デー」～

数字の10 10を横にすると、人の顔の目と眉に見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。

★目に良い食材(栄養素)

●ブロッコリー、ほうれん草

ルテインを多く含み、緑内障の改善、黄斑変性、白内障を予防

●ブルーベリー、ぶどう、なす

アントシアニンを多く含み、疲れ目や視力の低下を予防

●さけ、いくら、カニ

アスタキサンチンを多く含み、目のピントを調節

●にんじん、かぼちゃ、レバー

ビタミンAを多く含み、目の粘膜を保護、網膜を良い状態に保つ効果があり、夜盲症の軽減にも繋がる

●イチゴ、キウイ、じゃがいもなど

眼球に一番多く含有されているビタミンCを含み、水晶体の酸化防止作用などがあり、白内障などを予防

★アイフレイル予防のために前向きに摂取してみましょう!

アイフレイルとは、加齢に伴う目の衰えに様々な外的要因が加わり、目の機能が低下した状態。また、そのリスクが高い状態のこと。

(参考資料: 岩槻いまい眼科 HP)

2024年10月1日
日比野病院栄養管理科

