

おやまだ給食だより

2016年
11月号



たまねぎ
旬：新玉ねぎは春、
他は通年
主な収穫地：北海道
2016年9月は、台風の影響によりスーパーでは一個約100円に値上がったところも。
葉：写真の葉たまねぎは、葉っぱも食べられる。

春



じゃがいも (馬鈴薯)
旬：春～夏
主な収穫地：北海道
長崎

夏



じゃがいもは、「根」ではなく、地中に埋まっている茎、つまり「地下茎」と言われるものを食べている。

さつまいも (甘薯)
旬：秋

秋

主な収穫地：鹿児島
茨城
「ベニアズマ」が主流。
葉：さつまいもの葉っぱ、茎はえぐ味が強く、敬遠されがちだが、「翠王(すいおう)」という品種は、葉・茎・葉柄も食べられるよう開発された品種。



かぶ(蕪)
旬：秋～冬
主な収穫地：千葉、埼玉
葉：春の七草の一つ「すずな」根よりも葉の方が栄養豊富。大根同様、葉に水分を奪われるので、収穫後はすぐに葉を切り分ける。

冬

根を張る野菜たち

日持ちが良く、「葉っぱ」も種類によっては食べられる根菜。今月は、そんな優秀な根菜についてご紹介します。

生姜
旬：夏
主な収穫地：高知・熊本
一般的に流通しているのが「根しょうが(ひねしょうが)」
初夏に出回るのが「新生姜」
葉：葉しょうがという品種は食べることができる。



にんじん
旬：通年
主な収穫地：北海道・千葉
葉：新鮮なものなら食べられる。
にんじんは皮つきで食べるとより栄養を摂取できる。
人参発祥の地はアフガニスタン



大根
旬：11月～3月
一番多く市場に出回っているのが「青首大根」
主な収穫地：北海道
葉：栄養素が豊富で、炒め物、漬物などにして食べるとおいしい。葉に水分を奪われるので収穫後は速やかに切り分けを。



里芋
旬：秋
主な収穫地：宮崎・千葉
葉：「はすいも」は根を食べない、葉と根を繋ぐ葉柄のみを食用として育てられた品種。
「ずいき」も同じく葉柄を食用として栽培されたもの。やわらかい葉柄の品種。



10月の行事食のご紹介

23日 勤労感謝の日
3日 文化の日
1日 御一日献立

十一月の行事食

行事；体育の日



通所；お楽しみ食



御一日献立



栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★
血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★
お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。