

11月23日は勤労感謝の日

11月23日は皆さんご存知の通り、国民の祝日「勤労感謝の日」ですね。「勤労をたつとび、生産を祝い、国民互いに感謝し合う」という趣旨で、1948年に制定されています。元々は、「新嘗祭（にいなめさい）」という農作物の収穫を祝い、翌年の豊穡を祈願する祭儀が行われていました。私たちは、食べ物を食べる事なしでは生きていけません。肉、魚、野菜や果物、穀物など、全て元々生きていて、命の宿ったものです。命をいただいていることに対する感謝の気持ちを忘れずにいたいですね。

風邪の予防をしましょう！～しっかり摂りたい栄養素～

風邪の予防には、乾燥を防ぐ・手洗い・うがいはもちろん、ウイルスに負けない丈夫な体作りの為、栄養のあるバランスの良い食事が大切です。

たんぱく質・・・基礎体力をつけ抵抗力を高める（肉、魚、卵、大豆製品など）

ビタミンA・・・皮膚や粘膜を保護し、ウイルスの侵入を防ぐ（緑黄色野菜）

ビタミンB₁・・・免疫細胞を活性化し、抵抗力を高める（淡色野菜、果物）

ビタミンE・・・免疫細胞の老化を防ぐ（ナッツ、ごまなど）



1つの食品をたくさん食べても免疫力は高まりません。バランスよく食べることが大切です。また、適度な運動と十分な睡眠を摂り、風邪に負けない体力作りをしましょう！

11月の行事食

1日 御一日献立
3日 文化の日
23日 勤労感謝の日

かぶ 旬



春 3月～5月
秋 10月～1月

かぶには、旬が春と夏で2回あります。春のものかぶは、春の七草の一つ、スズナの別名もあり、柔らかいのが特徴です。秋ものは、春ものよりも甘みが増しているのが特徴です。どちらが美味しいかというところ、今が旬！秋ものかぶと言われています。

栄養価

かぶの白い根の部分は淡色野菜、葉は緑黄色野菜に分類されます。根の部分はビタミンCや酵素を多く含み、生食することで効率的に摂取することが出来ます。酵素のジアスターゼは消化吸収を助けるなど、胃腸を整える効果があります。葉は緑黄色野菜で、カロテン・ビタミンC・鉄・カルシウム・カリウム・食物繊維などが含まれます。

おやまだ給食だより

2017年
11月号

10月の 行事食のご紹介

通所：お楽しみ食



行事：体育の日



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。