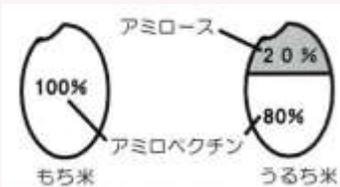


おやまだ給食だより

2019年
1月

謹賀新年 今年もよろしくお願ひ致します 2019年は亥年

もち米とうるち米の違い
でんぷん



アミロペクチンが
お餅の粘りのもと

アミロペクチンは消化されやすい
お餅は消化吸収が良い
つい食べ過ぎてしまう

※冷めて固くなると
消化が悪くなります

お餅の目安量

1食
切り餅2、3個程度
食べ過ぎに注意



切り餅2個

ご飯1杯
(150g)



お餅

角餅



関東

炭水化物の含有量が多く
血糖値が上昇しやすい

丸餅



関西

オススメの
食べ方



お雑煮

お餅は血糖値が上がりやすいので
食物繊維が豊富な野菜と一緒に
食べるのがオススメです。



大根おろし×お餅

大根に含まれる「アミラーゼ」が
お餅の消化を助けてくれます。



きなこ×お餅

血糖値の上昇を抑えて
肥満の予防に

大寒

寒さのピークに差し掛かる時期
寒中見舞いの時期

2019年の大寒は1月20日(日)

12月の行事食のご紹介



御一日献立



石狩鍋



冬至



天皇誕生日



クリスマス

1月の行事食は？

- 1日 元旦献立
- 8日 みぞれ鍋
- 14日 成人の日
- 17日 ちゃんこ鍋



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。