

おやまだ給食だより

2021年3月号

季節の食べ物を食べましょう！

栽培技術や品種改良などで、今ではほとんどの食べ物が年中おいしく食べれるようになっています。しかし、旬である時期に食べることで、より栄養価も高くおいしく食べれます。今回は3月～5月の春が旬であるものを紹介します。

旬は12～3月

菜の花

ビタミン類やミネラル類を豊富に含んでおり、特にビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。ビタミンCは免疫力を高める効果や貧血予防、コラーゲンの生成を促進するなどの未肌効果もあります。また、カルシウムは冬採りのほうれん草の約3倍含まれています。



たけのこ

旬は4～5月

食物繊維が豊富で、腸の中からきれいにして便秘症状を改善してくれます。コレステロールの吸収も防ぐため、動脈硬化予防にも役立ちます。カリウムも豊富で、塩分の排出をうながして高血圧の予防の効果も期待できます。



旬は3～5月

春キャベツ

胃酸の分泌を抑えて粘膜の修復を助けるといわれるビタミンUをたっぷり含んでいます。ビタミンUは水溶性で熱に弱い為、サラダなど生で食べるのがオススメです。



旬

九州：2～3月
中部：5～6月

新じゃがいも

主成分はでんぷんですが、ビタミンC、B₁、B₆が豊富でフランスでは「大地のりんご」と呼ばれるほどです。特に注目したいのがビタミンCで、りんごの5倍含まれていて、でんぷんに包まれているため、保存や加熱をしても壊れにくいという特徴があります。



かぶ

旬は3～5月

白い実の部分には消化酵素のジアスターゼが含まれており、胃もたれや胸焼けの解消などの効果があります。葉の部分にはカロテンの他、ビタミンB₁、B₂、Cなどを豊富に含まれています。そして、実と葉の両方に含まれている辛み成分グルコシアネートは発がん性物質を解毒し、活性酸素を取り除く働きがあり、がん予防の効果が期待できます。



2月の行事食のご紹介

御一日献立



節分



建国記念日



天皇誕生日



3月の

行事食は？

1日 御一日献立
3日 ひなまつり
5日 みぞれ鍋
20日 春分の日



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。