

おやまだ給食だより

2023年11月号

それぞれの野菜の旬な季節!!

今の時代は通年で出回っている野菜が多いです。ですが野菜には一番美味しい旬と呼ばれる季節があるので紹介します!!

春



玉葱



人参



キャベツ



じゃがいも



トマト



アスパラ



胡瓜



ごぼう



たけのこ

夏



ナス



いんげん



ゴーヤ



桃



南瓜



オクラ



トマト



ピーマン



胡瓜

秋



椎茸



しめじ



舞茸



さつまいも



セロリ



里芋



りんご



春菊



れんこん

冬



白菜



水菜



大根



小松菜



ほうれん草



玉葱



じゃが芋



人参



キャベツ

旬なものを食べるメリット

1. 美味しく栄養価が高い
栄養成分が豊富でうま味が濃いのが特徴。
同じ野菜でも旬のものは栄養価が高く本来の収穫時期に食べることがおすすめです。

2. 体が必要とする栄養素を摂取できる
その時期に体に必要とする成分を豊富に含みます。
夏はトマトや胡瓜など身体を冷ます野菜。
冬は根菜類など体を温める野菜が旬になります。

3. 安く手に入る
鮮度が良く価格も安くなります。

10月の行事食のご紹介

御一日献立



スポーツの日



デイお楽しみ食



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



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。