



# 栄養だより H27. 10 月号



## 10月の献立

(写真はイメージです)

2日(金) 蒸し鶏のおろしポン酢



3日(土) いなり寿司



5日(月) すまし (明石焼き風)



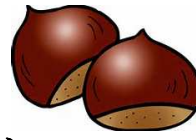
6日(火) さつまいもと根菜のカレーライス



9日(金) きつねうどん

10日(土) チキンカツレツ(ブロッコリマヨソース)

13日(火) 栗ご飯



15日(木) ミートスパゲティ



16日(金) 芋ようかん



19日(月) 天ぷら(さつまいも・茄子・しめじ他)

23日(金) ハヤシライス・ヤクルト



24日(土) 鮭とさつまいものグラタン



27日(火) ラーメン



28日(水) うの花



(※食種や材料の関係によって、メニューが変更になる場合があります。)

## 栄養ひとくちメモ 『さつまいも』



今月は秋が旬の「さつまいも」の入った献立が多く出てきます。さつまいもにはビタミンCが含まれ、風邪の季節に調度良い食材です。ビタミンCは熱で壊れやすいのですが さつまいもはでんぷんに守られて加熱しても壊れにくいと言われています。食物繊維も含まれ、更にヤラピンという緩下作用(ゆるやかに便通を促す作用)のある成分も含まれるため相乗効果によって、より便秘の改善効果が期待できます。カリウムも豊富に含まれ、高血圧に効果があり、急に寒くなると血圧が上がりやすくなるためこの季節に良い食材と言えます。