



栄養だより H28. 3月号



3月の献立



(写真はイメージです)



1日(火) 白魚と玉葱のかき揚げ

2日(水) かす汁

3日(木) ひな祭り 行事食



散らし寿司(ひな祭り 焼き穴子)
天ぷら盛り合わせ 三色寒天

7日(月) たけのこご飯

11日(金) おろしあんかけそば



12日(土) 油淋鶏 (鶏の中華風甘酢葱ダレ)

13日(日) スコッチエッグ

15日(火) 味噌チャーシュー麺 ヤクルト



16日(水) ピースご飯

20日(日) **春分の日** あずき豆乳ようかん

28日(月) わかさぎの唐揚げ 照りソース

29日(火) 山菜ごはん



(※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 [野菜の食べ方]



生野菜は ビタミン・ミネラルの損失が少ないですが、かさがあるのでなかなかたくさん食べることが出来ません。ビタミン B1・B2・C は、水溶性ビタミンなので、長時間水にさらすとビタミンが流れ出てしまうので注意しましょう。温野菜はかさが減るので一度にたくさんの量が食べられますが、加熱することでビタミン・ミネラルの損失があります。加熱した野菜のほうが消化されやすい為、胃腸が弱っているときは加熱して食べると負担が少なくなります。緑黄色野菜によく含まれるビタミン A・D は「脂溶性ビタミン」で油に溶けるため、炒め物にすると吸収率がアップします。上手に利用して食べましょう。