

平成 29 年

4 月号

栄養科だより



今月のイッピン!

フルーツサラダ

フルーツをヨーグルト、マヨネーズ、生クリームなどで和えたカラフルなデザートサラダです。
(4月27日 昼食の予定です)



今月の行事食 お花見弁当

サクラ～サクラ～♪♪

待ちに待った『春』です。

お花見に行った気分になっていただけたら・・・と色とりどりの春食材をお弁当箱に詰めました。

どうぞお召し上がりください。

(4月5日 昼食の予定です)

今月の
ちょっとひとこと

お腹の調子を
整える

便秘でお困りの方、あるいは最近、外食や中食が続いてちょっと便秘気味・・・という方は、お腹の調子を整えるため、以下の事に気をつけましょう。

- 水分はたっぷりと
- 3食きちんと食べる
- 野菜を毎食しっかりと
- 善玉菌を増やそう

※乳酸菌やビフィズス菌が多い
ヨーグルト、キムチ、納豆などの
発酵食品が、腸内環境を整え善玉菌を増やします。

