

平成 29 年

8 月号

# 栄養科だより



## 今月の行事食 パスタランチ

ミートソースには、ミンチ肉の他に牛すね肉をゴロツと入れ、食べごたえのあるソースに仕上げています。シーザーサラダ、パウンドケーキもお楽しみください。

(8月23日 昼食の予定です)

## 今月のイッピン!

### 黒糖みつ豆

黒糖の自然な甘さで、どこか懐かしいデザートです。

黒糖はビタミンやミネラルが豊富。疲労回復、血糖値の上昇を抑制、便秘解消、肌や髪の毛のうるおいを増す、などの効能が期待されています。

(8月8日 昼食の予定です)



今月の  
ちょっとひとこと

おいしいだけ  
じゃない!

そばの栄養



低カロリーで栄養豊富なそば。暑い季節、食欲が落ちた時のうれしい味方です。野菜やたんぱく質の食品と一緒に食べると尚良いでしょう。

- **ルチンで血管を丈夫に**  
動脈硬化予防・血圧を下げる
- **良質なたんぱく質が含まれる**  
成長ホルモンを合成・体の組織の修復
- **ビタミン B1 含有**  
疲労回復・夏バテ防止
- **食物繊維が多い**  
腸内環境を改善・便秘解消

