

栄養科だより

平成 30 年

10 月号



今月の行事食 秋の行楽弁当

色とりどりのおかずを詰め合わせた秋の行楽シーズンにぴったりのお弁当をお出します。澄みきった秋の空を思いながら召し上がっていただければと思います。
(10月17日昼食の予定)

今月のイッピン! れんこんの胡麻きなこ和え

胡麻和えにきなこを加える事で、香ばしさとコクをプラス! 普段不足しがちな大豆製品も補える一品です。 (10月10日夕食の予定)



献立を
考える際の
ポイント



生活習慣病や低栄養状態を予防するため

【毎食】

主食(米・パン・麺→エネルギー源)

主菜(肉・魚・卵・大豆製品→体をつくる働き)

副菜(野菜・きのこ・海藻→体の調子を整える)

【1日で】

牛乳や乳製品・果物

(体をつくる働き・体の調子を整える)

を組み合わせると献立を考えるとよいでしょう。