

# 栄養科だより



平成 30 年

12  
月号



## 今月の行事食 **クリスマスランチ**

ジングルベル ジングルベル♪

今年も、輝くイルミネーションと共にクリスマスがやってきました。ローストチキンをメインにした、クリスマスカラーのかわいいランチをお楽しみください。

(12月25日 昼食の予定)

## 今月のイッピン! **おろしれんこんのかき玉汁**

かき玉汁のとろみに、おろしれんこんを入れることで、ふわふわ、とろとろ、まるやかで栄養たっぷりの一品になりました。

(12月13日 昼食の予定)



おろしれんこん

レンコンについて



レンコンは秋から冬が旬の野菜で、秋口に出荷される新レンコンは柔らかく、あっさりとしています。晩秋から冬のは粘りがでて甘みも増します。

レンコンにはビタミンCが豊富で疲労回復、風邪の予防、肌をきれいにしてくれる働きもあります。また、レンコンのあくにはポリフェノール類が含まれているため抗酸化作用がありこれは体の酸化(=サビ)を防いでくれる働きがあります。

積極的に食べてレンコンの栄養をたっぷり摂りましょう。

