

# 栄養科だより

2025年



～今月の行事食～

## 師走御膳

今年ももうすぐ終わり、新しい年を迎えようとしています。今月のごちそうは、にぎりずしをはじめとしたランチプレートです。

(12月10日昼食の予定です)



～今月のイッピン～

鶏肉のソテー かぼちゃソース

冬至は1年で最も日が短くなり、太陽が生まれ変わる日だと言われています。長く保存が効き、ビタミン豊富なかぼちゃは、野菜不足になりがちな冬に親しまれてきました。冬至にぴったりの野菜です。

(12月15日夕食の予定です)



～ちょっとひと言～

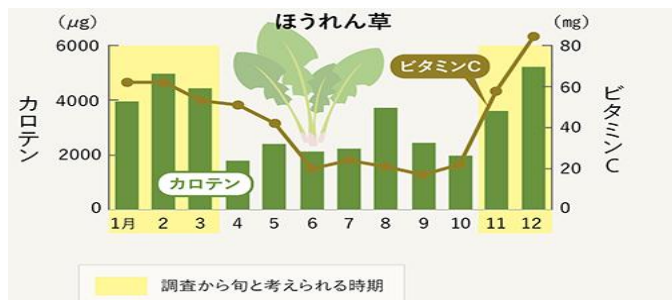
野菜の旬と栄養について



冬に旬を迎える野菜は、寒さに耐えるため糖を溜め込みます。

甘くて美味しい冬野菜には栄養も詰まっています。

例えば、ほうれん草では旬の時期にビタミンなどが増えていると言われます。季節に応じた野菜を楽しむことは健康にも役立ちます。



医療法人 小島病院