

## 給食だより

## 春の行事食



3/3(月) ひな祭り(昼食) 穴子散らし、炊き合わせ、潮汁

5/5(月) 子供の日(昼食) 海老散らし、白和え、清汁

 春野菜の効能

春野菜には冬の寒さを耐え抜いて成長してきたからこそ、優れた栄養成分が多く詰まっています。

例えば、「あしたば」は、セリ科の野菜が放つ豊かな香りのテルペン類が多く含まれていて、**血行促進**や**抗酸化作用**、**ストレス緩和**などの効果があります。また、春野菜独特の苦みは「植物性アルカロイド」という成分で、**腎臓のろ過機能**を向上させ、**老廃物の解毒作用**や**新陳代謝**を促す働きがあります。

この時期にしか味わえない旬の野菜を食べて健やかに過ごしましょう。

(担当：事務長)

## 海苔を消化できるのは



## 日本人だけ？

お寿司やおにぎり等、私達にとってなじみの深い海苔ですが、海外では消化の悪い食べ物だとされているそうです。海外の研究では、「生の海苔を消化できるのは日本人だけ」という驚きの調査結果もあり、そこには日本人特有の腸内細菌が関わっていると発表されています。皆さんも日本人という特性を生かし、ビタミンAやB1、B2を多く含んだ海苔を摂るように心掛けてみてはいかがでしょうか。



(担当：言語聴覚士)

## 診療支援本部 本部長の紹介



加藤玲子

## 一言コメント

今年も冬の厳しさが各地に大雪をもたらし、いつにも増して早い春の訪れがやってきました。こんな四季の移ろいは美しい日本を象徴するものであり、季節の料理を楽しむのも日本人の特権かと思います。少しではありますが、食事で季節を感じていただければと心を込めて提供させていただきます。