

# 給食だより

## 2025 秋号

2025年9月発行

編集・発行

青山病院栄養管理委員会

### 秋の行事食

9/16 敬老の日(昼食)

さつまいもご飯、天ぷら盛り合わせ、茶碗蒸し、清汁

### カボチャパワーで



### 健やかに！

カボチャは、ビタミンA、C、E、食物繊維、カリウムが豊富で風邪予防、高血圧予防、便秘解消、美肌効果などが期待できる栄養価の高い野菜です。中でもビタミンEは、ホルモンバランスを整え、更年期障害の症状を和らげ、さらに抗酸化力が強く酸化による老化を防ぐなど、生活習慣病予防に効果があります。

10/31はハロウィンにちなんで、カボチャをいただiteはいかがでしょうか。

(担当：療養看護師)

### 柿に関する豆知識

＜柿の栄養を損なわず食べる方法＞

#### ①皮ごと食べる

柿の栄養成分が多く含まれているのは皮の部分です。皮の硬さが気になる場合は、追熟を待ってみてはいかがでしょうか。



#### ②葉っぱも活用する

柿の葉には果実以上に多くのビタミンCが含まれています。柿の葉は加熱調理と相性が良いため、若い柿の葉は天ぷらにしたり、乾燥させた葉でお茶を淹れて活用しましょう。

(担当：一般看護師)

### 栄養管理委員の紹介

#### 一言コメント

残暑厳しく、まだ暑い日が続いています。秋の入り口に夏バテになる方も多いので体調に気を付けてお過ごしください。



管理栄養士  
箕浦裕美

