

# 給食だより

## 2026 春号

2026年3月発行

編集・発行

青山病院栄養管理委員会



### 春の行事食

3/3 ひな祭り(昼食) 

えび散らし寿司、高野豆腐の炊き合わせ、あさりの潮汁

5/5 子供の日(昼食) 

散らし寿司、そら豆の白和え、清まし汁



### 食事の際の一工夫！

～おいしく安全に食べるやめに～

食事中に、むせたりせき込んだりされた経験はありませんか？

飲食物を飲み込む時、咽頭

(喉ぼとけ)が上に引き上げられますが、喉が上がるタイミングと飲食物が喉へ落ちるタイミングがずれることでむせが起こります。そこで、飲み込む際に少し下を向くことで喉の動きを助け、楽に飲み込めるようになります。おいしく安全に食事をするために一工夫を心掛けてみてはいかがでしょうか。

(担当：言語聴覚士)



### 栄養管理委員の紹介



高桐万紋看護師

#### 一言コメント

春の体調不良は、激しい寒暖差や環境変化による自律神経の乱れが原因です。3食バランスを意識してしっかり食べましょう。ビタミンB1(豚肉、レバー)やB6(魚、バナナ)、ビタミンC(柑橘類、野菜)は神経の働きを助けます。



### キャベツの豆知識

秋から冬にかけて種をまき、早春から初夏にかけて収穫される春キャベツは、葉の巻きが緩く、柔らかいのが特徴です。外観は鮮やかな緑色で、内部まで黄緑色をしており、全体的にみずみずしさが感じられます。葉が薄く柔らかいため、生で食べても口当たりが良く、甘みもあり、サラダやコールスローなどにぴったりです。また、軽く茹でたり、さっと炒めたりすると、更にその甘さと柔らかさを楽しめます。キャベツに含まれるビタミンCは鉄の吸収をサポートする働きがあるため、鉄を多く含む肉類や魚介類などと組み合わせていただきます。

(担当：事務長)