



春のポカポカ陽気も過ぎ段々と暑くなってきましたね。
高山病院の給食では、おせち料理や雛まつりといった
行事はスタッフ全員で献立を考案し調理、盛り付けを
行い行事食として提供しています。
今回(5月)の行事食は『母の日』をテーマにし提供しました。



野菜の代わりに 野菜ジュースで摂っていいの？

野菜を摂れない代わりに野菜ジュースを飲む。
という方いませんか？

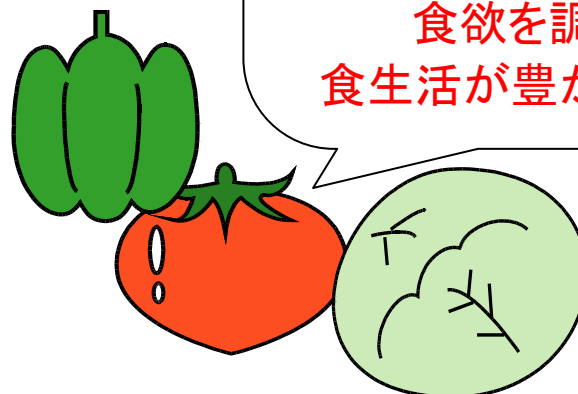
野菜ジュースには**食塩**や**糖分**が入っている物が
多くあります。たまには良いかも知れませんが
飲み過ぎは食塩・糖分の摂り過ぎにつながるので
注意して下さい。

♪ 行事食 ♪



野菜1日350g

食物繊維 豊富
ビタミンC・葉酸 豊富
よく噛んでゆっくり食べて
食欲を調節
食生活が豊かになる



野菜ジュース

手軽
Bカロテン豊富
食物繊維が少ない
ビタミンC少ない
糖分が多い物が多い
噛む必要がなく
食欲が満たされない

or

