高山栄養News　vol.5

2013年3月

だんだん暖かくなってきてますね♪
しかしまだ風が冷たかったり、夜は冷え込むので注意が必要ですね。

当院では管理栄養士による栄養相談を行っています。食事に関して詳しく知りたい方は主治医・栄養士・当院ｽﾀｯﾌまでご相談下さい。

♪行事食♪

お品書
ひなまつり寿司
ｶﾆとﾁｰｽﾞの春巻き
三色ｾﾞﾘｰ
菜の花の吸い物

三色ゼリーは菱餅に見立ててます♪

旬の食材を食べよう！

「旬」という言葉を皆さんよく耳にすると思いますが、どういう意味かご存知ですか？
「旬とは、ある特定の食材において、他の時期よりも新鮮で美味しく食べられる時期」という意味です。

春の旬の野菜の特徴は、「ほろ苦さ」です。
冬の間落ちていた新陳代謝をアップさせたり、
鈍っていた細胞の活性化や
老廃物の排出をしてくれるそうです。

♪春の旬の食材の紹介♪
野菜、果物・・・たらの芽、ぜんまい、菜の花、
あさつき、うど、春キャベツ、
たけのこ、じゃがいも、セロリ、いちご

魚介類・・・わかさぎ、さわら、サヨリ、ハマグリ、
かつお、桜えび、鯛

旬の食材を普段の食事に上手く取り入れ、
食卓にも春を感じさせてみましょう♪