

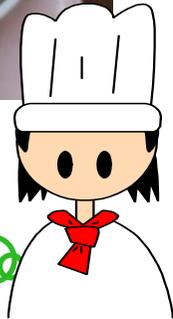
朝晩、涼しくなり秋風が気持ちよくなりましたね～。
また旬の野菜や魚も豊富になり食欲の秋になりました!!

9月17日に『敬老の日』をテーマにした行事食を提供しました。
給食部スタッフ全員で、心をこめて調理しました(^_^)

♪ 行事食 ♪



秋のきのこおこわ
秋刀魚のくるくる焼き
大根なます
さつまいも煮
林檎と黒豆ゼリー
茶碗蒸し



サプリメントは食事の代わりになるの？

食事の代わりにはなりません！

あくまで食事の足りないところを補うものです。



最近ではスーパーやドラッグストアなどで様々な種類のサプリメントがたくさん売られていますね。

サプリメントは栄養素を手軽に摂取でき便利ですが、効果は一時的で特定の栄養素に限られます。
また大量に摂取してしまうと逆に身体に悪い場合もあります。

サプリメントさえ摂っていれば良いと勘違いしている方もいますが、サプリメントはあくまでも栄養を補うものです。
それでも心配な場合や食事がきちんと摂れない時のみ、サプリメントを補助的に利用するとよいと思います。
まずは**毎日の食事をしっかりと摂り栄養バランスの良い食事を**こころがけましょう。

※薬を服用している方がサプリメントを摂取する場合は、医師や薬剤師への相談が必要です。