

みどりの森だより



平成30年 11月号

落ち葉の散り敷く季節がめぐって来ました。寒さが日ごとに増し、風邪やインフルエンザの流行する時期です。インフルエンザの予防接種を受け、外出後は手洗い、うがいを励行しましょう。

また、好き嫌いをせず、睡眠を十分にとり、規律ある生活を心がけましょう。

配食でも、栄養のある食事を提供していきますので、楽しみに！

栄養士メモ

南瓜(かぼちゃ)
緑黄色野菜の代表的な野菜です。B-カロテンやビタミンCが多く含まれています。B-カロテンには抗酸化作用があり、また、ビタミンAとして風邪などの感染症の予防やガンを抑える働きがあります。南瓜の種類は西洋南瓜と日本南瓜、ペポ南瓜の三種類があり、現在出回っているのは西洋南瓜が主流です。

調理師から一言



朝夕冷え込む季節になりましたが、お元気にお過ごしでしょうか。調理師の高林です。今年には台風が多く、野菜の価格も高騰していると聞きます。しかしながら、みどりの森では安心して安全な国産野菜を使い、美味しい料理をお届けしてまいります。

年末に向けて何かとご多忙のことと思いますが、健康には十分注意してお過ごし下さい。

美しい紅葉を描こう!

澄みきった空



食欲の秋です!
果物がみずみずしい。