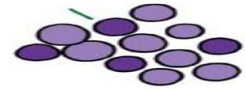




みどりの森だより



平成30年 9月号



- 暑い夏が過ぎ、朝夕涼しくなり、空は入道雲から羽雲に変わりました。
- 9月21日は敬老の日です。「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日です」みどりの森では皆さんに縁起柄の手ぬぐいをプレゼントさせていただきます。いつまでもお元気で！



栄養士メモ

調理師から一言

落花生

夏になると黄色い可愛らしい花を咲かせる落花生。花の脇から一本のつるが伸びて地中に入り、その先端がさやとなり、中に豆が実り、秋に収穫されます。

落花生は約半分が脂肪でできていますが、心臓や血管を保護してくれる良質な脂肪オレイン酸が中心です。薄皮には心臓や血管の衰えに効果があるポリフェノールが含まれていますので、ぜひ皮ごと召し上がってください。お酒のおつまみとしても活躍する落花生。アルコールの代謝を助ける働きもあるので、理にかなっていますね。ただし、カロリー高めなので、10粒ぐらいを目安にしましょう。

調理師の日下部です
実りの秋の到来！

山のもの松茸、栗、ぶどう
海のものさんま、戻りカツオ
里のもの新米、さつま芋、
枝豆などが美味しい季節になりました。

腕によりをかけ、旬のものを
配食をご利用の皆さんに
どんどん提供致しますので
ご期待ください。

夏の疲れをスッキリ取って
ください。

お詫び

8月17日の配食の主菜皿に蓋がされていませんでした。誠に申し訳ありませんでした。今後はチェック体制を強化し気を付けて参ります。今後とも宜しくお願いします。